

Przedmiotowe zasady oceniania z edukacji zdrowotnej dla klas 4–8

1. Postanowienia ogólne

1. Przedmiotowe zasady oceniania z edukacji zdrowotnej opracowano w oparciu o obowiązujące przepisy prawa oświatowego, podstawę programową edukacji zdrowotnej oraz statut szkoły.
2. Zasady oceniania mają na celu:
 - wspieranie ucznia w rozwijaniu wiedzy, umiejętności i postaw sprzyjających zdrowiu;
 - motywowanie do aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w zajęciach;
 - rozpoznawanie indywidualnych potrzeb i możliwości ucznia;
 - dostarczanie uczniowi informacji o jego postępach i obszarach wymagających dalszej pracy.
3. Ocenianie ma charakter przede wszystkim wspierający i motywujący. Uwzględnia indywidualne możliwości psychofizyczne ucznia oraz jego zaangażowanie w proces uczenia się.

2. Obszary podlegające ocenianiu

W ramach edukacji zdrowotnej ocenie podlegają w szczególności:

1. **Wiedza i rozumienie** – znajomość podstawowych zagadnień dotyczących zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego oraz bezpieczeństwa.
2. **Umiejętności praktyczne** – umiejętność wykorzystywania zdobytej wiedzy w sytuacjach życia codziennego, podejmowania decyzji sprzyjających zdrowiu, rozpoznawania zagrożeń oraz korzystania z wiarygodnych źródeł informacji.
3. **Aktywność i zaangażowanie** – aktywny udział w zajęciach, dyskusjach, ćwiczeniach, zadaniach indywidualnych i zespołowych.
4. **Współpraca i komunikacja** – umiejętność pracy w grupie, słuchania innych, wyrażania własnego zdania z poszanowaniem odmiennych poglądów oraz przestrzegania zasad wzajemnego szacunku.
5. **Samodzielność i odpowiedzialność** – podejmowanie działań związanych z troską o własne bezpieczeństwo i zdrowie oraz odpowiedzialne wykonywanie powierzonych zadań.
6. **Projekty i prace uczniowskie** – przygotowanie i prezentowanie projektów, materiałów edukacyjnych, prezentacji, plakatów, opracowań i innych form pracy przewidzianych w programie nauczania.

3. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

W zależności od specyfiki realizowanych treści nauczyciel może stosować:

- obserwację aktywności i pracy ucznia podczas zajęć;
- odpowiedzi ustne i krótkie wypowiedzi;

- karty pracy i zadania problemowe;
- prace pisemne;
- projekty indywidualne i zespołowe;
- prezentacje i wystąpienia;
- ćwiczenia i zadania praktyczne;
- samoocenę i ocenę koleżeńską;
- inne formy wynikające ze specyfiki zajęć.

4. Kryteria oceniania

Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę:

- stopień opanowania wiadomości i umiejętności określonych w programie nauczania;
- umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce;
- poprawność wykonywania zadań;
- samodzielność i systematyczność pracy;
- aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
- umiejętność współpracy z innymi;
- postępy ucznia w stosunku do jego wcześniejszych osiągnięć;
- indywidualne możliwości psychofizyczne i edukacyjne ucznia.

5. Zasady szczególne dotyczące edukacji zdrowotnej

1. Ocenianie nie może naruszać godności, prywatności ani poczucia bezpieczeństwa ucznia.
2. Nauczyciel nie ocenia osobistych doświadczeń ucznia, jego sytuacji rodzinnej, wyglądu, stanu zdrowia, przekonań ani deklarowanych zachowań zdrowotnych.
3. W przypadku treści dotyczących zdrowia psychicznego, dojrzewania, relacji, seksualności, uzależnień lub innych zagadnień osobistych ocenie podlegają wiedza, rozumienie zagadnienia i umiejętności, a nie osobiste poglądy lub doświadczenia ucznia.
4. Zadania wymagające ujawniania informacji osobistych powinny być zastępowane zadaniami opartymi na sytuacjach hipotetycznych, analizie przypadku lub pracy z materiałem edukacyjnym.
5. Nauczyciel zapewnia warunki sprzyjające swobodnemu zadawaniu pytań, wyrażaniu opinii oraz poszanowaniu różnorodności uczniów.

6. Dostosowanie wymagań

1. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej, jeżeli uczeń jest objęty taką pomocą.
2. Dostosowanie może obejmować w szczególności formę i sposób wykonywania zadań, tempo pracy, sposób komunikowania poleceń oraz formę sprawdzania wiadomości i umiejętności.

7. Informowanie o postępach

1. Uczeń otrzymuje informację zwrotną dotyczącą swoich osiągnięć, mocnych stron oraz obszarów wymagających dalszej pracy.
2. Nauczyciel przekazuje uczniowi informacje umożliwiające mu planowanie dalszego rozwoju i doskonalenie swoich umiejętności.
3. Szczegółowe zasady klasyfikowania i oceniania śródrocznego i rocznego określa statut szkoły.

8. Postanowienia końcowe

1. W sprawach nieuregulowanych niniejszym dokumentem stosuje się przepisy prawa oświatowego oraz postanowienia statutu szkoły.
2. Przedmiotowe zasady oceniania mogą być aktualizowane w przypadku zmian w przepisach prawa, podstawie programowej lub statucie szkoły.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASY IV–VIII – KRYTERIA OCEN 1–6

Zasady ogólne

Wymagania edukacyjne opracowano z uwzględnieniem podstawy programowej edukacji zdrowotnej oraz programu nauczania realizowanego w klasach IV–VIII.

Przy ustalaniu oceny nauczyciel bierze pod uwagę:

- stopień opanowania wiadomości i umiejętności;
- umiejętność wykorzystania wiedzy w praktyce;
- samodzielność;
- aktywność i zaangażowanie;
- umiejętność współpracy;
- postępy ucznia;
- indywidualne możliwości i potrzeby edukacyjne.

Ocena nie jest uzależniona od osobistych doświadczeń, stanu zdrowia, wyglądu, sytuacji rodzinnej ani prywatnych wyborów ucznia.

KLASA IV

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- bardzo dobrze rozumie znaczenie zdrowia i dobrego samopoczucia;

- potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- samodzielnie przedstawia zasady higieny osobistej, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku;
- potrafi wyjaśnić znaczenie snu i regeneracji;
- rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole i podczas aktywności fizycznej;
- potrafi wskazać osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i samodzielnie podejmuje dodatkowe zadania;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna podstawowe zasady dbania o zdrowie;
- prawidłowo opisuje znaczenie higieny, snu, ruchu i prawidłowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- potrafi wskazać osoby, do których może zwrócić się o pomoc;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- samodzielnie wykonuje większość zadań.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna najważniejsze zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe zasady higieny;
- zna znaczenie aktywności fizycznej i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- wykonuje zadania samodzielnie lub z niewielką pomocą nauczyciela;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zasady higieny i bezpieczeństwa;
- potrafi wymienić wybrane korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że zdrowe odżywianie i odpowiednia ilość snu są ważne dla zdrowia;
- wykonuje proste zadania przy pomocy nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- zna pojedyncze podstawowe zasady dotyczące zdrowia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu;
- potrafi wykonać proste zadanie według instrukcji;

- podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie potrafi, nawet przy pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań;
- nie podejmuje prób pracy i nie osiąga minimalnego poziomu wymagań.

KLASA V

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie analizuje wpływ stylu życia na zdrowie;
- potrafi zaplanować działania sprzyjające zdrowiu;
- prawidłowo interpretuje podstawowe informacje dotyczące żywienia;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i regeneracji;
- rozpoznaje sytuacje mogące negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne;
- zna sposoby budowania dobrych relacji i rozwiązywania konfliktów;
- potrafi rozpoznać zachowania ryzykowne i wskazać sposoby ich ograniczania;
- krytycznie podchodzi do prostych informacji dotyczących zdrowia;
- aktywnie i twórczo uczestniczy w projektach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wyjaśnić wpływ odżywiania, ruchu, snu i odpoczynku na zdrowie;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady prawidłowej komunikacji;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- potrafi korzystać z podstawowych wiarygodnych źródeł informacji;
- samodzielnie wykonuje zadania.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- zna znaczenie snu i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje stresowe;
- zna zasady prawidłowej komunikacji;
- potrafi wskazać podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- poprawnie wykonuje zadania.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wymienia podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- zna znaczenie ruchu i snu;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje stresowe;
- z pomocą nauczyciela wykonuje zadania.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- zna wybrane podstawowe zasady dotyczące zdrowia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje prawidłowe i nieprawidłowe zachowania zdrowotne;
- wykonuje proste zadania według instrukcji;
- podejmuje próby pracy.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości;
- nie potrafi wykonać prostych zadań nawet przy pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje pracy lub nie osiąga minimalnych wymagań.

KLASA VI

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem;
- potrafi ocenić wiarygodność podstawowych informacji dotyczących zdrowia;
- zna zasady prawidłowego żywienia i potrafi analizować informacje na etykietach produktów;
- potrafi zaplanować aktywność fizyczną odpowiednią do wieku i możliwości;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- potrafi wskazać konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- rozpoznaje zagrożenia związane z używaniem internetu i mediów;
- zna podstawowe mechanizmy uzależnień i sposoby profilaktyki;
- samodzielnie i twórczo realizuje projekty edukacyjne.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze rozumie zależności między zachowaniami a zdrowiem;
- potrafi analizować podstawowe informacje żywieniowe;
- zna zasady planowania aktywności fizycznej;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie relacji społecznych dla zdrowia;
- zna zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z internetu;
- zna podstawowe zasady profilaktyki uzależnień.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna podstawowe zależności między stylem życia a zdrowiem;
- potrafi wskazać zasady prawidłowego żywienia;
- zna korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia cyfrowe;
- zna podstawowe zasady profilaktyki uzależnień.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe składniki prawidłowej diety;
- zna znaczenie aktywności fizycznej;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje stresowe;
- zna wybrane zagrożenia związane z internetem;
- wykonuje zadania z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- zna pojedyncze informacje dotyczące zdrowia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu;
- wykonuje proste zadania;
- podejmuje próby pracy podczas zajęć.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował minimalnych wiadomości i umiejętności;
- nie wykonuje podstawowych zadań mimo pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje działań umożliwiających osiągnięcie wymagań podstawowych.

KLASA VII

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- bardzo dobrze rozumie holistyczny charakter zdrowia;
- samodzielnie analizuje wpływ czynników fizycznych, psychicznych, społecznych i środowiskowych na zdrowie;
- potrafi krytycznie oceniać informacje zdrowotne pochodzące z internetu i mediów;
- zna zasady profilaktyki chorób i zachowań ryzykownych;
- rozumie znaczenie zdrowia psychicznego i potrafi wskazać sposoby poszukiwania pomocy;
- zna zasady budowania bezpiecznych relacji i respektowania granic;
- rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- potrafi analizować wpływ środowiska na zdrowie;
- samodzielnie planuje i realizuje działania prozdrowotne.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna czynniki wpływające na zdrowie;
- potrafi analizować informacje dotyczące zdrowia;
- zna zasady profilaktyki chorób i uzależnień;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- rozumie znaczenie prawidłowych relacji;
- zna podstawowe zagadnienia związane z dojrzewaniem;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- potrafi wskazać podstawowe zasady profilaktyki;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- rozpoznaje zachowania ryzykowne;
- zna zasady budowania prawidłowych relacji;
- rozumie podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe informacje dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego;
- wymienia podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- zna wybrane zasady budowania relacji;

- posiada podstawową wiedzę o okresie dojrzewania;
- wykonuje zadania przy wsparciu nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- posiada fragmentaryczną wiedzę dotyczącą zdrowia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagrożenia;
- zna pojedyncze zasady bezpieczeństwa;
- wykonuje proste zadania według instrukcji.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych treści przewidzianych programem;
- nie potrafi wykonać prostych zadań nawet przy pomocy nauczyciela;
- nie podejmuje wymaganej pracy.

KLASA VIII

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie i krytycznie analizuje zagadnienia związane ze zdrowiem;
- potrafi oceniać wiarygodność informacji i źródeł dotyczących zdrowia;
- rozumie wzajemne zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym;
- potrafi planować działania służące utrzymaniu i poprawie zdrowia;
- zna zasady profilaktyki uzależnień i zachowań ryzykownych;
- potrafi rozpoznać sytuacje wymagające profesjonalnej pomocy i wskazać właściwe źródła wsparcia;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnych relacji, komunikacji i poszanowania granic;
- zna zasady dbania o zdrowie w okresie dorastania i wkraczania w dorosłość;
- potrafi podejmować świadome decyzje dotyczące zdrowia i uzasadniać ich konsekwencje;
- samodzielnie realizuje projekty i działania prozdrowotne.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna i rozumie najważniejsze zagadnienia dotyczące zdrowia;
- potrafi analizować informacje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa;
- zna zasady profilaktyki chorób i uzależnień;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;

- potrafi wskazać źródła profesjonalnej pomocy;
- rozumie znaczenie odpowiedzialnych relacji;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i mediów;
- potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- dobrze zna podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia;
- potrafi wskazać czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami i internetem;
- zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- potrafi wskazać osoby lub instytucje oferujące pomoc;
- poprawnie wykonuje zadania.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe informacje dotyczące zdrowia;
- potrafi wymienić podstawowe zasady profilaktyki;
- rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne;
- zna podstawowe sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie;
- wykonuje zadania z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- posiada minimalny zakres wiedzy umożliwiający dalszą naukę;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia;
- zna wybrane zasady bezpieczeństwa i profilaktyki;
- wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela;
- podejmuje próby uzupełniania braków.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do kontynuowania nauki;
- nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń dla zdrowia;
- nie potrafi wykonać podstawowych zadań mimo udzielonej pomocy;
- nie podejmuje pracy pozwalającej na osiągnięcie minimalnych wymagań.