

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

Dla klas VI

Zasady oceniania

- Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności wynikające z podstawy programowej oraz realizowanego programu nauczania.
- Uczeń jest oceniany za rozumienie treści, stosowanie wiedzy w praktyce, analizowanie prostych sytuacji, formułowanie wniosków, udział w dyskusjach i zadaniach, aktywność, prowadzenie zeszytu/notatek oraz zadania dodatkowe.
- Oceniany jest stosunek ucznia do lekcji oraz aktywność.
- Nie ocenia się stanu zdrowia ucznia, wyglądu, masy ciała, prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, osobistych przekonań ani tego, czy uczeń w życiu prywatnym realizuje określony styl życia.

Sposoby weryfikacji spełniania wymagań

- Aktywność podczas lekcji – udział w dyskusjach, odpowiedzi, praca indywidualna i grupowa, formułowanie opinii i wniosków.
- Prowadzenie zeszytu/notatek – systematyczność, kompletność, poprawność, czytelność i wykonywanie ćwiczeń.
- Zadania i aktywności dodatkowe – ciekawostki, prezentacje, debaty oksfordzkie, zadania problemowe, projekty oraz samodzielne wyszukiwanie informacji.

Oceny bieżące oraz szczegółowe zasady poprawy ocen stosuje się zgodnie ze statutem szkoły.

I PÓŁROCZE

Dział	Temat	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
I. Wartości i postawy	Potrzeby człowieka – jak realizować swoje potrzeby? Piramida Masłowa	wymienia podstawowe potrzeby	wymienia poziomy piramidy Masłowa	przyporządkowuje potrzeby do poziomów	wyjaśnia zależność potrzeb i zachowania	analizuje prostą sytuację związaną z potrzebami
I. Wartości i postawy	Zdrowie jako wartość i odpowiedzialność za własne decyzje	wymienia obszary zdrowia	wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest ważne	podaje zachowania sprzyjające zdrowiu	wyjaśnia wpływ wyborów na zdrowie	uzasadnia właściwe wybory
I. Wartości i postawy	Jak nauka bada zdrowie?	wymienia źródła informacji	wyjaśnia, czym jest badanie naukowe	odróżnia opinię od informacji	rozpoznaje wiarygodne informacje	porównuje informacje z różnych źródeł

I. Wartości i postawy	Zdrowie a codzienne wybory	wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu	wyjaśnia wpływ wyborów na zdrowie	rozpoznaje właściwe wybory	uzasadnia znaczenie wyborów	proponuje dobre rozwiązania
II. Zdrowie fizyczne	Do czego służy ciało i jak o nie dbać?	wymienia funkcje organizmu	wyjaśnia wybrane funkcje	podaje sposoby dbania o ciało	wyjaśnia wpływ stylu życia	formuluje zasady dbania o zdrowie
II. Zdrowie fizyczne	Jak działa kręgosłup i mięśnie oraz jak o nie dbać?	wymienia elementy układu ruchu	wyjaśnia funkcje kręgosłupa i mięśni	podaje zasady prawidłowej postawy	rozpoznaje przeciążenia	podaje sposoby zapobiegania przeciążeniom
II. Zdrowie fizyczne	Higiena i profilaktyka zdrowotna	wymienia zasady higieny	wyjaśnia znaczenie higieny	podaje działania profilaktyczne	dobiera działania do sytuacji	przygotowuje prosty plan profilaktyki
III. Aktywność fizyczna	Jak trenować zdrowe ciało?	wymienia korzyści ruchu	wyjaśnia znaczenie aktywności	podaje przykłady aktywności	dobiera aktywności do sytuacji	układa prosty plan aktywności
III. Aktywność fizyczna	Ruch, odpoczynek i regeneracja	wymienia znaczenie ruchu i odpoczynku	wyjaśnia znaczenie snu	wskazuje zasady odpoczynku	wyjaśnia znaczenie regeneracji	proponuje zasady zdrowego odpoczynku
IV. Odżywianie	Jeść smacznie i zdrowo – jak to zrobić?	wymienia zasady zdrowego odżywiania	wyjaśnia znaczenie różnorodnego odżywiania	rozpoznaje prawidłowy posiłek	wskazuje, co poprawić w jadłospisie	proponuje zdrowy posiłek
IV. Odżywianie	Jak czytać etykiety produktów?	wskazuje informacje na etykiecie	wyjaśnia ich znaczenie	porównuje dwa produkty	wskazuje korzystniejszy wybór	analizuje prostą etykietę
IV. Odżywianie	Reklama, moda i wybory żywieniowe	rozpoznaje reklamę	wyjaśnia wpływ reklamy	wskazuje wpływ reklamy	rozpoznaje techniki perswazji	analizuje prosty przekaz reklamowy
V. Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne – co robić, gdy spotykają nas trudności życiowe?	wymienia trudne sytuacje	wyjaśnia, że trudności są częścią życia	podaje sposoby szukania pomocy	dobiera pomoc do sytuacji	wskazuje osoby lub miejsca pomocy
V. Zdrowie psychiczne	Jak budować odporność psychiczną?	wymienia sposoby radzenia sobie	wyjaśnia znaczenie wsparcia	podaje sposoby radzenia sobie	dobiera sposób do sytuacji	proponuje sposoby wzmacniania odporności
V. Zdrowie psychiczne	Emocje, stres i sposoby radzenia sobie	rozpoznaje emocje	wyjaśnia pojęcie stresu	wymienia sposoby radzenia sobie	dobiera sposób do sytuacji	uzasadnia wybór sposobu

II PÓŁROCZE

Dział	Temat	Dopuszczająca	Dostateczna	Dobra	Bardzo dobra	Celująca
VI. Zdrowie społeczne	Jak działa społeczeństwo i jak szukać pomocy?	wymienia osoby, do których można zwrócić się o pomoc	wyjaśnia, gdzie szukać pomocy	dobiera źródło pomocy	uzasadnia wybór	przedstawia możliwe drogi pomocy
VI. Zdrowie społeczne	Relacje, współpraca i odpowiedzialność	wymienia cechy dobrej relacji	wyjaśnia znaczenie współpracy	rozpoznaje dobre zachowania	proponuje rozwiązanie konfliktu	proponuje sposób poprawy relacji
VI. Zdrowie społeczne	Granice osobiste, asertywność i bezpieczeństwo	rozpoznaje przekraczanie granic	wyjaśnia pojęcie granic	podaje przykłady asertywności	dobiera sposób reakcji	przedstawia bezpieczne reagowanie
VII. Dojrzewanie	Jak akceptować „nowości” w moim ciele?	wymienia zmiany dojrzwania	wyjaśnia indywidualne tempo dojrzwania	opisuje podstawowe zmiany	wyjaśnia znaczenie akceptacji	wskazuje wiarygodne informacje
VII. Dojrzewanie	Obraz własnego ciała i wpływ otoczenia	rozpoznaje wpływ otoczenia	wyjaśnia wpływ mediów	wskazuje przykłady wpływu	rozpoznaje nierealistyczne przekazy	analizuje prosty przekaz

VIII. Zdrowie środowiskowe	Czy żyję w zdrowym miejscu?	wymienia elementy środowiska	wyjaśnia wpływ środowiska	wskazuje zagrożenia	proponuje sposoby ograniczania zagrożeń	przedstawia propozycje poprawy otoczenia
VIII. Zdrowie środowiskowe	Jak mogę dbać o moje otoczenie?	wymienia działania proekologiczne	wyjaśnia ich znaczenie	dobiera działania do problemu	uzasadnia wybór	przygotowuje prosty projekt
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Do czego służy mi Internet?	wymienia zastosowania Internetu	wyjaśnia korzyści i zagrożenia	rozpoznaje bezpieczne zachowania	wyjaśnia wpływ Internetu	proponuje zasady bezpiecznego korzystania
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Jak unikać manipulacji w Internecie? – błędy poznawcze	rozpoznaje manipulację	wyjaśnia pojęcie błędu poznawczego	rozpoznaje wybrane błędy	wyjaśnia ich wpływ	analizuje prosty przekaz
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Dezinformacja i wiarygodność informacji	rozpoznaje zagrożenia	wskazuje autora i źródło	porównuje informacje	ocenia podstawową wiarygodność	sprawdza informację w kilku źródłach
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Uzależnienia i zachowania ryzykowne	wymienia zachowania ryzykowne	wyjaśnia skutki uzależnień	rozpoznaje czynniki ryzyka	wskazuje sposoby ograniczania ryzyka	uzasadnia zachowania chroniące zdrowie
X. Doświadczenie edukacyjne	Jak zaplanować zdrowe i ambitne życie?	wymienia elementy zdrowego życia	wyjaśnia znaczenie planowania	tworzy prosty plan	uzasadnia elementy planu	przygotowuje realistyczny plan

Zadania dodatkowe i aktywności rozwijające

- przygotowywanie ciekawostek zdrowotnych
- udział w debatach oksfordzkich
- krótkie prezentacje i wystąpienia
- analiza artykułów, reklam i materiałów internetowych
- projekty i zadania problemowe
- wyszukiwanie i przedstawianie informacji z wiarygodnych źródeł

Przy ocenie zadań dodatkowych uwzględnia się przede wszystkim poprawność, samodzielność, zaangażowanie i sposób prezentacji.

Ogólna progresja wymagań

- Ocena dopuszczająca – uczeń rozpoznaje i wymienia podstawowe informacje.
- Ocena dostateczna – uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia i podaje przykłady.
- Ocena dobra – uczeń stosuje wiedzę w prostych sytuacjach.

- Ocena bardzo dobra – uczeń samodzielnie analizuje sytuację i uzasadnia odpowiedzi.
- Ocena celująca – uczeń samodzielnie wykorzystuje wiedzę, analizuje informacje i proponuje własne rozwiązania.