Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. Feliksa Parnella
WYMAGANIA EDUKACYJNE – **Edukacja zdrowotna**
KLASA: **VII**
rok szkolny **2026/2027**
nauczyciel **Elżbieta Kacprzak**

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

a) Samodzielnie przygotowuje i prezentuje rzetelną analizę wybranego zagadnienia zdrowia publicznego.
b) Opracowuje uzasadniony, realistyczny plan prozdrowotnych zmian stylu życia.
c) Przygotowuje rzeczowy materiał profilaktyczny dotyczący zdrowia psychicznego, oparty na wiarygodnych źródłach.
d) Opracowuje uzasadnioną propozycję działania profilaktycznego dla społeczności szkolnej.
e) Wskazuje wiarygodne, aktualne źródła wiedzy, wykazuje postawę odpowiedzialności i szacunku wobec siebie i innych.
f) Prowadzi szkolenie z pierwszej pomocy dla młodszych uczniów lub społeczności lokalnej.
g) Samodzielnie przygotowuje i prezentuje pełny projekt prozdrowotny wraz z ewaluacją efektów.
h) Wykracza wiedzą i umiejętnościami poza wymagania podstawowe i samodzielnie je rozwija.
i) Inicjuje działania, angażuje się w dodatkowe projekty i dzieli się wiedzą z innymi.
j) Jest przykładem dojrzałej, odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

a) Analizuje wybrany problem zdrowia publicznego z uwzględnieniem różnych perspektyw.
b) Krytycznie ocenia popularne diety, suplementy i trendy fitness pod kątem wiarygodności naukowej.
c) Analizuje wpływ czynników społecznych i medialnych na zdrowie psychiczne młodzieży.
d) Ocenia skuteczność wybranych działań profilaktycznych na podstawie dostępnych danych.
e) Krytycznie ocenia wpływ mediów i kultury popularnej na wyobrażenia o relacjach i seksualności.
f) Sprawnie i samodzielnie kieruje udzielaniem pomocy w symulowanym scenariuszu.
g) Realizuje i modyfikuje własny plan prozdrowotny, uzasadniając wprowadzane zmiany.
h) Samodzielnie i systematycznie wykonuje zadania, potrafi uzasadnić swoje odpowiedzi.
i) Aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykazuje inicjatywę i chętnie podejmuje dodatkowe zadania.
j) Potrafi współpracować w grupie, szanuje odmienne zdanie i wykazuje empatię.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

a) Odróżnia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu od dezinformacji i pseudonauki, podając kryteria oceny.
b) Analizuje wpływ długotrwałych nawyków na zdrowie w perspektywie całego życia.
c) Wyjaśnia, gdzie i jak szukać pomocy w sytuacji kryzysu psychicznego własnego lub osoby z otoczenia.
d) Analizuje wpływ reklamy, mediów i norm społecznych na zachowania ryzykowne.
e) Analizuje znaczenie zgody, komunikacji i wzajemnego szacunku w relacjach intymnych.
f) Ocenia priorytety działań w sytuacji wielu poszkodowanych lub ograniczonych zasobów.
g) Opracowuje wstępny plan prozdrowotny obejmujący co najmniej dwa obszary.
h) Samodzielnie wykonuje powierzone zadania.
i) Aktywnie i kulturalnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje w grupie.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

a) Opisuje, jak powstają zalecenia zdrowotne, i czym jest medycyna oparta na dowodach (EBM).
b) Opisuje zasady profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych, metabolicznych i nowotworowych.
c) Opisuje objawy ostrzegawcze kryzysu psychicznego oraz zasady bezpiecznego reagowania.
d) Opisuje systemowe podejście do profilaktyki uzależnień.
e) Opisuje elementy świadomego planowania rodziny oraz zasady odpowiedzialności w relacjach.
f) Wykonuje poprawnie czynności pierwszej pomocy w typowych i nietypowych scenariuszach.

g) Opisuje własne mocne strony i obszary do poprawy w zakresie zdrowia.
h) Samodzielnie wykonuje proste zadania i polecenia.
i) Bierze udział w zajęciach i współpracuje w grupie w podstawowym zakresie.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

a) Wymienia podstawowe elementy polityki zdrowotnej i przykłady programów profilaktycznych.
b) Wymienia czynniki ryzyka wybranych chorób przewlekłych związane ze stylem życia.
c) Wymienia najczęstsze zaburzenia psychiczne wieku młodzieńczego.
d) Wymienia czynniki ryzyka i czynniki chroniące przed uzależnieniami.
e) Wymienia zasady profilaktyki zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego.
f) Wymienia zasady postępowania w wybranych złożonych sytuacjach zagrożenia.
g) Wymienia elementy, które powinien uwzględniać indywidualny plan prozdrowotny.
h) Wykonuje zadania głównie z pomocą nauczyciela.
i) Uczestniczy w zajęciach, choć wymaga zachęty do aktywności.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

a) Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach na ocenę dopuszczającą.
b) Nie wykazuje zainteresowania tematyką zdrowia, bezpieczeństwa i profilaktyki.
c) Nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny, nawet przy pomocy nauczyciela.
d) Nie wykonuje powierzonych zadań i nie uczestniczy aktywnie w zajęciach.
e) Nie wykonuje prac indywidualnych ani projektowych.
f) Nie podejmuje prób uzupełnienia braków w wiadomościach i umiejętnościach mimo wsparcia nauczyciela.

Ogólne zasady oceniania

Ocenianie osiągnięć ucznia z edukacji zdrowotnej uwzględnia w szczególności:

a) stopień opanowania wiadomości i umiejętności określonych w programie nauczania;
b) umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
c) samodzielność w podejmowaniu działań prozdrowotnych;
d) aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
e) umiejętność współpracy z innymi;
f) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
g) umiejętność formułowania własnych opinii i uzasadniania wyborów dotyczących zdrowia;
h) systematyczne wykonywanie powierzonych zadań.

Ocena nie jest uzależniona od indywidualnych cech fizycznych, sprawności ruchowej ani sytuacji zdrowotnej ucznia. Uwzględnia się możliwości psychofizyczne ucznia oraz zalecenia zawarte w dokumentacji dotyczącej pomocy psychologiczno-pedagogicznej.