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

1. **Ocena celująca:**

Uczeń:

a) Krytycznie ocenia wybrane dane lub statystyki dotyczące zdrowia publicznego i wyciąga uzasadnione wnioski.
b) Opracowuje i uzasadnia własny, długofalowy plan prozdrowotnego stylu życia.
c) Inicjuje lub prowadzi działania wspierające zdrowie psychiczne w szkole.
d) Przygotowuje rzeczową, opartą na dowodach analizę wybranego uzależnienia.
e) Wskazuje wiarygodne źródła wiedzy o zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym, wykazuje postawę odpowiedzialności.
f) Prowadzi szkolenie lub instruktaż z pierwszej pomocy dla innych uczniów.
g) Wspiera innych w podejmowaniu świadomych decyzji zdrowotnych, wykazuje inicjatywę w promowaniu zdrowia.
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

2. **Ocena bardzo dobra**:

Uczeń:

a) Analizuje czynniki wpływające na zdrowie populacji: społeczne, ekonomiczne, środowiskowe.
b) Analizuje wpływ popularnych trendów żywieniowych i diet na zdrowie, ocenia ich wiarygodność.
c) Rozpoznaje sygnały kryzysu psychicznego u siebie i innych, wie jak reagować i gdzie szukać pomocy.
d) Ocenia własne wzorce korzystania z technologii i proponuje konkretne zmiany.
e) Krytycznie ocenia przekazy medialne i popkulturowe dotyczące seksualności i relacji.
f) Samodzielnie i sprawnie działa w symulowanych scenariuszach wypadkowych.
g) Skutecznie radzi sobie z presją grupy i konfliktami interpersonalnymi.
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.

3. **Ocena dobra:**

Uczeń:

a) Wyjaśnia znaczenie profilaktyki i badań przesiewowych w różnych grupach wiekowych.
b) Wyjaśnia mechanizmy powstawania chorób cywilizacyjnych i sposoby ich profilaktyki.
c) Analizuje wpływ presji szkolnej, społecznej i medialnej na zdrowie psychiczne.
d) Analizuje strategie marketingowe i mechanizmy presji środowiskowej promujące zachowania ryzykowne.
e) Analizuje zasady budowania zdrowych, opartych na zgodzie i wzajemnym szacunku relacji.
f) Prawidłowo ocenia sytuację wypadkową i podejmuje adekwatne działania.
g) Analizuje własne wzorce podejmowania decyzji dotyczących zdrowia.
h) Samodzielnie wykonuje powierzone zadania.
i) Aktywnie i kulturalnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje w grupie.

4. **Ocena dostateczna**:

Uczeń:

k) Opisuje zasady korzystania z podstawowej opieki zdrowotnej i profilaktycznych badań zdrowotnych.
l) Planuje jadłospis uwzględniający indywidualne potrzeby, wskazuje normy aktywności fizycznej.
m) Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem i budowania odporności psychicznej.
n) Opisuje mechanizmy uzależnień oraz ich skutki zdrowotne, społeczne i prawne.
o) Opisuje metody profilaktyki zakażeń przenoszonych drogą płciową i nieplanowanej ciąży.
p) Wykonuje RKO oraz podstawowe czynności pierwszej pomocy zgodnie z aktualnymi wytycznymi.
q) Stosuje podstawowe techniki asertywności i aktywnego słuchania.
r) Samodzielnie wykonuje proste zadania i polecenia.
s) Bierze udział w zajęciach i współpracuje w grupie w podstawowym zakresie.

5. **Ocena dopuszczająca**:

Uczeń:

a) Wymienia elementy systemu ochrony zdrowia w Polsce.
b) Wymienia zasady zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej odpowiednie dla młodzieży i dorosłych.
c) Wymienia czynniki wpływające na zdrowie psychiczne oraz objawy przeciążenia stresem.
d) Wymienia rodzaje uzależnień: od substancji, behawioralne, cyfrowe.
e) Wymienia elementy zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego oraz zasady profilaktyki.
f) Wymienia zasady i kolejność czynności w łańcuchu przetrwania.
g) Wymienia zasady asertywnej komunikacji.
h) Wykonuje zadania głównie z pomocą nauczyciela.
i) Uczestniczy w zajęciach, choć wymaga zachęty do aktywności.

6. **Ocena niedostateczna**:

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 mimo pomocy 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.