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

**OCENA CELUJĄCA – 6**

Uczeń:

a) Samodzielnie opracowuje i prezentuje projekt lub kampanię prozdrowotną.
b) Krytycznie analizuje wpływ mediów i mediów społecznościowych na obraz własnego ciała i samoocenę.
c) Opracowuje i przez określony czas realizuje własny plan poprawy nawyków, monitorując jego efekty.
d) Inicjuje działania wspierające zdrowie psychiczne w klasie lub szkole.
e) Przygotowuje materiał profilaktyczny, np. dla młodszych uczniów, na temat wybranego zagrożenia.
f) Krytycznie analizuje wybrane przekazy medialne dotyczące relacji i seksualności.
g) Prowadzi krótki instruktaż pierwszej pomocy dla innych uczniów.
h) Opracowuje materiał edukacyjny obalający wybrany mit zdrowotny, opierając się na wiarygodnych źródłach.
i) Wykracza wiedzą i umiejętnościami poza wymagania podstawowe i samodzielnie je rozwija.
j) Inicjuje działania, angażuje się w dodatkowe projekty i dzieli się wiedzą z innymi.
k) Jest przykładem dojrzałej, odpowiedzialnej postawy wobec zdrowia własnego i innych.

**OCENA BARDZO DOBRA – 5**

Uczeń:

a) Ocenia wiarygodność informacji o zdrowiu, w tym w internecie i mediach społecznościowych.
b) Wspiera rówieśników w sytuacjach związanych z dojrzewaniem, zachowując szacunek i dyskrecję.
c) Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze zaburzeń odżywiania i wie, gdzie szukać pomocy.
d) Wie, jak i gdzie szukać profesjonalnej pomocy psychologicznej, rozmawia o zdrowiu psychicznym bez stygmatyzacji.
e) Ocenia wiarygodność informacji o substancjach psychoaktywnych, rozpoznaje popularne mity.
f) Wskazuje, adekwatnie do wieku, podstawowe zasady profilaktyki zakażeń przenoszonych drogą płciową i wie, gdzie szukać pomocy.
g) Sprawnie i samodzielnie udziela pierwszej pomocy w symulowanych scenariuszach.
h) Ocenia wpływ środowiska i nadmiernego korzystania z ekranów na zdrowie, proponuje działania ochronne.
i) Samodzielnie i systematycznie wykonuje zadania, potrafi uzasadnić swoje odpowiedzi.
j) Aktywnie uczestniczy w zajęciach, wykazuje inicjatywę i chętnie podejmuje dodatkowe zadania.
k) Potrafi współpracować w grupie, szanuje odmienne zdanie i wykazuje empatię.

**OCENA DOBRA – 4**

Uczeń:

a) Analizuje wpływ własnego stylu życia na zdrowie w perspektywie krótko- i długofalowej.
b) Odnosi się do pytań i emocji związanych z dojrzewaniem w sposób adekwatny do wieku.
c) Wyjaśnia związek między snem, odżywianiem, aktywnością a samopoczuciem i funkcjonowaniem organizmu.
d) Rozpoznaje sygnały ostrzegawcze problemów psychicznych u siebie i innych.
e) Analizuje sytuacje presji rówieśniczej i proponuje sposoby asertywnej odmowy.

f) Rozumie zasady zdrowych, opartych na wzajemnym szacunku relacji oraz prawo do odmowy.
g) Poprawnie ocenia sytuację, wzywa pomoc i dobiera odpowiednie działanie.
h) Analizuje wybrane treści medialne pod kątem wiarygodności.
i) Samodzielnie wykonuje powierzone zadania.
j) Aktywnie i kulturalnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje w grupie.

**OCENA DOSTATECZNA – 3**

Uczeń:

a) Opisuje wzajemne powiązania między wymiarami zdrowia.
b) Wyjaśnia znaczenie higieny w okresie dojrzewania.
c) Planuje przykładowy jadłospis i tygodniowy plan aktywności fizycznej.
d) Stosuje wybrane techniki relaksacyjne i radzenia sobie ze stresem.
e) Opisuje mechanizmy i skutki zdrowotne, społeczne oraz prawne uzależnień.
f) Wyjaśnia podstawy higieny intymnej i profilaktyki zdrowotnej.
g) Wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy: RKO, pozycja bezpieczna, prosty opatrunek.
h) Opisuje zjawisko dezinformacji zdrowotnej w internecie.
i) Samodzielnie wykonuje proste zadania i polecenia.
j) Bierze udział w zajęciach i współpracuje w grupie w podstawowym zakresie.

**OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2**

Uczeń:

a) Wymienia wymiary zdrowia: fizyczny, psychiczny, społeczny.
b) Opisuje podstawowe zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania.
c) Wymienia zasady zdrowego odżywiania i normy aktywności fizycznej dla swojego wieku.
d) Nazywa objawy stresu i wymienia sposoby radzenia sobie z nim.
e) Wymienia substancje psychoaktywne i zachowania ryzykowne, w tym uzależnienia behawioralne.
f) Nazywa podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem płciowym i wie, czym są osobiste granice.
g) Wymienia zasady postępowania w typowych sytuacjach zagrożenia.
h) Wskazuje przykłady wpływu mediów i środowiska na zdrowie.
i) Wykonuje zadania głównie z pomocą nauczyciela.
j) 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 podejmuje prób uzupełnienia braków w wiadomościach i umiejętnościach mimo wsparcia nauczyciela.

**Ogólne zasady oceniania**

Ocenianie osiągnięć ucznia z edukacji zdrowotnej uwzględnia w szczególności:

f) stopień opanowania wiadomości i umiejętności określonych w programie nauczania;
g) umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życia codziennego;
h) samodzielność w podejmowaniu działań prozdrowotnych;

i) aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
j) umiejętność współpracy z innymi;
k) przestrzeganie zasad bezpieczeństwa;
l) umiejętność formułowania własnych opinii i uzasadniania wyborów dotyczących zdrowia;
m) 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.