

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej dla uczniów klas 4-8 opracowane przez nauczycieli: Bernadeta Głogowska, Joanna Dudek

Stopień celujący (6)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń wykazuje wiedzę i umiejętności znacznie wykraczające poza program nauczania. Prezentuje szczególną pasję, zaangażowanie i twórcze podejście do tematyki zdrowotnej, a w działaniach prozdrowotnych i relacjach społecznych stanowi wzór do naśladowania.
- **Wiedza i refleksja:** Posiada pogłębioną, samodzielnie poszerzaną wiedzę (literatura naukowa, raporty) z zakresu holistycznego wymiaru zdrowia (harmonia ciała, umysłu, sfery duchowej i emocjonalnej). Bezbłędnie integruje pojęcia z profilaktyki, ekologii (moduł klimatyczny) oraz higieny cyfrowej. Twórczo rozwiązuje złożone problemy i dylematy etyczno-społeczne.
- **Umiejętności:** Krytycznie analizuje informacje i przekazy medialne (oddziela fakty od mitów). Bezbłędnie ocenia sytuacje zagrażające zdrowiu i proponuje racjonalne działania profilaktyczne.
- **Postawa i aktywność:** Cechuje się wysoką empatią i szacunkiem do siebie i innych. Wzorcowo dba o dobrostan psychofizyczny, konstruktywnie rozwiązuje konflikty. Inicjuje i koordynuje akcje prozdrowotne w klasie/szkole oraz odnosi sukcesy w konkursach tematycznych.

Stopień bardzo dobry (5)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń opanował pełny zakres materiału i umiejętności określonych w programie nauczania oraz sprawnie posługuje się nimi w praktyce.
- **Wiedza i refleksja:** Bezbłędnie operuje pojęciami z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego. Rozumie mechanizmy wpływające na zdrowie (styl życia, środowisko). Wykazuje wysokie świadomości ekologiczną i cyfrową.
- **Umiejętności:** Samodzielnie planuje aktywność fizyczną, ocenia wartość odżywczą produktów na podstawie etykiet, argumentuje na rzecz zdrowia oraz radzi sobie ze stresem i emocjami. Poprawnie interpretuje zasady higieny, snu i odżywiania.

- **Postawa i aktywność:** Aktywnie uczestniczy w lekcjach i doświadczeniach edukacyjnych. Prezentuje dojrzałą postawę prozdrowotną i prospołeczną. Wykazuje własną inicjatywę, respektuje zasady bezpieczeństwa i profilaktyki uzależnień oraz angażuje się w akcje szkolne.

Stopień dobry (4)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń opanował materiał w stopniu dobrym, pozwalającym na poprawne i samodzielne stosowanie wiedzy w typowych oraz nowych sytuacjach.
- **Wiedza i refleksja:** Zna i wyjaśnia zjawiska zdrowotne (np. wpływ emocji na organizm, skutki siedzącego trybu życia i niedoboru snu). Zauważa związki w holistycznym ujęciu zdrowia (samopoczucie psychiczne a fizyczne).
- **Umiejętności:** Krytycznie ocenia reklamy żywności i treści z mediów społecznościowych. Zna zasady pierwszej pomocy, stosuje postawę asertywną wobec presji rówieśniczej. Potrafi przy niewielkiej pomocy przeanalizować przyczyny i zagrożenia (używkki, internet, brak ruchu).
- **Postawa i aktywność:** Jest systematyczny, chętnie współpracuje w grupie i angażuje się w projekty prozdrowotne. Przestrzega norm, dba o kulturę wypowiedzi i wykazuje chęć dbania o własne zdrowie.

Stopień dostateczny (3)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń opanował podstawowe treści programu w stopniu średnim, pozwalającym na rozwiązywanie typowych, niezbyt trudnych zadań z pomocą nauczyciela lub samodzielnie.
- **Wiedza i refleksja:** Prawidłowo definiuje podstawowe pojęcia (zasady profilaktyki, bezpieczny internet, składniki odżywcze). Rozumie potrzebę dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne, choć ma trudności z samodzielnym łączeniem faktów w sferze psychiczno-duchowej.
- **Umiejętności:** Wykonuje zadania odtwórcze oraz wskazuje zdrowe wybory. Z pomocą nauczyciela opisuje elementy profilaktyki i interpretuje zjawiska zdrowotne. Poprawnie uczestniczy w dyskusjach i ćwiczeniach.

- **Postawa i aktywność:** Wykazuje poprawny stosunek do zajęć i uczciwie uczestniczy w lekcjach. Jego zaangażowanie w działania grupowe bywa niewielkie i czasem wymaga mobilizacji do przestrzegania zasad higieny pracy.

Stopień dopuszczający (2)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń ma duże braki w wiadomościach i umiejętnościach, jednak opanował minimum treści niezbędne do kontynuowania nauki na kolejnych etapach.
- **Wiedza i refleksja:** Zna podstawowe pojęcia z zakresu higieny osobistej, zdrowego stylu życia i odżywiania (np. zbilansowana dieta). Pod kierunkiem nauczyciela wymienia główne zagrożenia (używki, brak snu). Często myli pojęcia holistyczne.
- **Umiejętności:** Wykonuje proste zadania wyłącznie o charakterze odtwórczym i przy stałym wsparciu nauczyciela/grupy. Z trudem wyciąga wnioski z obserwacji.
- **Postawa i aktywność:** Podejmuje proste próby pracy, nie zakłócając przebiegu zajęć. Uczestniczy w lekcjach na miarę swoich możliwości, mimo minimalnego zainteresowania przedmiotem.

Stopień niedostateczny (1)

- **Ogólne sformułowanie:** Uczeń nie opanował minimum treści programowych niezbędnych do dalszej edukacji.
- **Wiedza i umiejętności:** Nie posiada podstawowej wiedzy z zakresu edukacji prozdrowotnej. Nie potrafi wykonać najprostszych zadań nawet przy pełnym wsparciu nauczyciela.
- **Postawa i aktywność:** Odmawia udziału w pracach zespołu oraz lekceważy zasady bezpieczeństwa, cele edukacyjne i normy współżycia społecznego.

Granice oceniania nauczyciela

 Co nauczyciel MOŻE oceniać	 Czego nauczycielowi NIE WOLNO oceniać
Umiejętność analizy informacji zdrowotnych.	Masy ciała, wyglądu czy sprawności fizycznej.
Rozwiązanie zaproponowanej sytuacji problemowej.	Sytuacji rodzinnej i osobistych doświadczeń.
Prawidłowe uzasadnienie odpowiedzi faktami.	Światopoglądu, religii i prywatnych przekonań.
Wykonanie zadania praktycznego (np. projektu).	Gotowości do ujawniania intymnych informacji.

Dostosowania:

1. Uczniowie ze specyficznymi trudnościami w nauce (dysleksja, dysgrafia, dysortografia, dyskalkulia)

Forma i organizacja pracy:

- Dłuższy czas na wykonanie zadań pisemnych oraz analizę tekstów źródłowych.
- Dzielenie złożonych poleceń i projektów na mniejsze, etapowe części.

Weryfikacja wiedzy i umiejętności:

- Priorytet dla odpowiedzi ustnych oraz wypowiedzi popartych przykładami zamiast długich prac pisemnych.
- Brak oceniania błędów ortograficznych i graficznych w pracach pisemnych – ocenie podlega wyłącznie wartość merytoryczna.
- Przy zadaniach z dyskalkulii (np. przeliczanie kaloryczności, analiza tabel wartości odżywczych) pozwolenie na korzystanie z kalkulatora lub gotowych wzorów pomocniczych.

2. Uczniowie ze spektrum autyzmu

Dostosowanie komunikacji i struktury:

- Jasne i jednoznaczne polecenia.
- Wcześniejsze zapowiadanie wszelkich zmian w rutynie lekcyjnej, formach pracy czy podziale na grupy.

Sfera emocjonalna i relacyjna:

- Dobrowolność i komfort przy pracy w grupach – możliwość pracy w parze z wybraną osobą lub indywidualnie, jeśli praca w zespole wywołuje silny lęk.
- Szanowanie granic prywatności – brak nacisku na wypowiadanie się na forum klasy na tematy dotyczące relacji, emocji czy trudnych doświadczeń.
- Zapewnienie stałego miejsca w klasie (z dala od nadmiaru bodźców, np. przy oknie lub głośniku) oraz możliwości chwilowego wyciszenia się w trakcie lekcji.

3. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim**Treści i metody nauczania:**

- Nacisk na praktyczny wymiar wiedzy – koncentracja na konkretnych, codziennych nawykach (higiena, zdrowe żywienie, bezpieczeństwo w sieci) zamiast skomplikowanej teorii i terminologii naukowej.
- Wielozmysłowe wprowadzanie materiału: wykresy, komiksy, krótkie filmy, rekwizyty, inscenizacje sytuacji życiowych.
- Częste powtórki i utrwalanie opanowanych już wiadomości na konkretnych przykładach z życia ucznia.

Ocenianie i polecenia:

- Upraszczenie poleceń – podawanie ich po jednym, sprawdzanie stopnia zrozumienia poprzez prośbę o powtórzenie własnymi słowami.
- Ocenianie przede wszystkim wkładu pracy, zaangażowania i postępów, a nie poziomu opanowania trudnych abstrakcyjnych pojęć.
- Wydłużenie czasu reakcji i odpowiedzi; stała pomoc nauczyciela na etapie planowania i wykonywania zadań praktycznych.