

WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE VI

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą, nie posiada podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do kontynuowania nauki oraz przyswajania nowych treści w klasie wyższej.

Wymagania edukacyjne na ocenę:				
dopuszczającą	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	celującą
Uczeń wykazuje minimalną znajomość najważniejszych treści i pojęć z zakresu edukacji zdrowotnej, przy pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze zadania.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dopuszczającej, a ponadto: zna podstawowe pojęcia i zasady zdrowego stylu życia w stopniu przeciętnym; trudności sprawiają mu bardziej złożone zagadnienia analityczne i refleksyjne.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dostatecznej, a ponadto: opanował zakres materiału w stopniu zadowalającym, poprawnie rozwiązuje typowe problemy i wykazuje właściwą postawę podczas zajęć.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dobrej, a ponadto: dobrze zna i rozumie treści programowe, poprawnie interpretuje zagadnienia związane z higieną, emocjami i relacjami oraz aktywnie i bezbłędnie wykonuje zadania praktyczne i projekty.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny bardzo dobrej, a ponadto: opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności z programu, wykazuje się dojrzałą postawą prozdrowotną, aktywnie uczestniczy w dyskusjach, potrafi bezbłędnie analizować złożone sytuacje i argumentować wybory dotyczące dobrostanu fizycznego i psychicznego
Wartości i postawy				
- zna i wylicza podstawowe wartości; - życiowe w kontekście zdrowia.	- zna pojęcie spójności wartości z codziennym postępowaniem; - pisze przykłady wyborów etycznych.	- zna i stosuje zasadę; - odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.	- poprawnie stosuje wartości moralne w ocenie zachowań ryzykownych; - bierze udział w projektach społecznych.	- tworzy wypowiedzi i prezentacje; - promujące postawy prospołeczne i altruistyczne.
Zdrowie fizyczne				
zna zasady zapobiegania chorobom cywilizacyjnym.	- zna znaczenie regularnych badań profilaktycznych; - opisuje wybrane układy narządów.	- zna i stosuje procedury RKO (resuscytacji) w teorii; - przedstawia czynniki chorobotwórcze.	poprawnie stosuje zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.	tworzy i prezentuje kompletne symulacje ratownicze oraz algorytmy postępowania.

Aktywność fizyczna				
zna pojęcie wydolności i sprawności fizycznej.	- zna zasady bezpiecznego uprawiania sportów dyscyplinarnych; - planuje krótki trening.	zna i stosuje zasady wprowadzania nawyku codziennego ruchu.	poprawnie stosuje urozmaicone formy aktywności w celu redukcji stresu.	tworzy spersonalizowane programy treningowe dostosowane do potrzeb organizmu.
Odżywianie				
zna pojęcie zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia).	- zna przyczyny i objawy niewłaściwych nawyków żywieniowych; - pisze analizę posiłku.	zna i stosuje wiedzę o zapotrzebowaniu kalorycznym i makroskładnikach.	poprawnie stosuje kryteria oceny żywności wysokoprzetworzonej.	tworzy strategie promowania zdrowego odżywiania oraz budowania pozytywnego relacji z jedzeniem.
Zdrowie psychiczne				
rozpoznaje objawy kryzysu psychicznego u siebie lub rówieśnika.	zna przyczyny stresu szkolnego i sposoby radzenia sobie z lękiem.	zna i stosuje metody budowania poczucia własnej wartości bez porównań z sieciami.	poprawnie stosuje wsparcie rówieśnicze w trudnych sytuacjach emocjonalnych.	tworzy programy i projekty wspierania zdrowia psychicznego w środowisku szkolnym.
Zdrowie społeczne				
zna zasady funkcjonowania w grupie rówieśniczej i społecznej.	zna mechanizmy presji grupy i sposoby jej przeciwdziałania.	zna i stosuje komunikację asertywną w sytuacjach konfliktowych.	poprawnie stosuje zasady inkluzywności i przeciwdziałania wykluczeniu.	tworzy inicjatywy wzmacniające więzi społeczne i eliminujące dyskryminację.
Dojrzewanie				
zna procesy fizjologiczne zachodzące podczas dojrzewania.	zna higieniczne aspekty dojrzewania i zmienność nastroju.	zna i stosuje zasady szacunku dla różnic w tempie dojrzewania u dziewcząt i chłopców.	poprawnie stosuje wiedzę z zakresu fizjologii do tłumaczenia własnych stanów emocjonalnych.	tworzy dojrzałe i merytoryczne wypowiedzi na temat akceptacji zmian dojrzewaniowych.
Zdrowie środowiskowe				
zna pojęcie mikroplastiku i zanieczyszczenia środowiska.	zna wpływ czynników środowiskowych na rozwój chorób.	zna i stosuje zasady minimalizowania szkodliwych substancji w otoczeniu.	poprawnie stosuje proekologiczne wybory zakupowe i konsumenckie.	- tworzy raporty i analizy stanu - środowiska w lokalnej społeczności.
Internet i profilaktyka uzależnień				
zna pojęcia: uzależnienie behawioralne, gaming, social media.	zna zagrożenia związane z uzależnieniem od gier i smartfonów.	zna i stosuje zasady ochrony prywatności i wizerunku w sieci.	poprawnie stosuje zasady reagowania na mowę nienawiści i fake newsy.	tworzy poradniki i strategie bezpiecznego i zrównoważonego korzystania z mediów cyfrowych.