

WYMAGANIA EDUKACYJNE – Edukacja zdrowotna

Rok szkolny 2026/2027

Klasa VI

Uczący: Marlena Piekarska

Program: Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4-6 szkoły podstawowej Moje zdrowie Katarzyna Przybysz

Ogólne zasady oceniania:

50% oceny końcowej: **projekt edukacyjny**, praca w grupach lub indywidualna, ocena za pomysł, zaangażowanie i efekt końcowy.

50 % oceny końcowej: **wiedza i aktywność**: krótkie kartkówki/testy*, zadania praktyczne, praca na lekcjach i odpowiedzi ustne.

Projekty zaplanowane na klasę VI:

1. Monitoruję czas w sieci – ewidencja czasu spędzanego w Internecie, analiza i wnioski.
2. Poradnik dorastania - „Dorastam – poznaję swoje ciało”, nie porównuję się, mity i fakty.

Testy/kartkówki:

W ramach zajęć uczniowie będą sprawdzać swoją wiedzę za pomocą krótkich kartkówek/testów/ quizów. Zadania będą dotyczyć przede wszystkim **praktycznej wiedzy przydatnej w codziennym życiu i dbaniu o własne zdrowie** np. jak radzić sobie ze stresem, dlaczego należy ograniczać hałas.

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
		Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto:
Moje działania w sieci	- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR.	- wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie. - omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii. - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu.	- przestrzega zasad higieny cyfrowej. - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR. - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.	- analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością. - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości. - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii	- tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR. - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi. - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe. -

Moja profilaktyka uzależnień	- wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące. - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.	- wyjaśnia, czym jest uzależnienie. - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.	- stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych. - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem. - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.	- analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo. - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych.	- projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom. - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory. - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.
Moje dojrzewanie	- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.	- opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.	- identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać. - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych. - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.	- analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.	- tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania. - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
Moje zdrowie społeczne	- wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.	- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka. - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.	- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych. - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób. - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.	- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.	- tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic. - projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych. - proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.
Projekt	Projekt jest niedokończony lub wykonany bardzo niestarannie, jednak uczeń	Projekt jest chaotyczny, mało estetyczny. Praca spełnia tylko podstawowe minimum.	Projekt jest estetyczny, ale zawiera drobne braki merytoryczne lub wymagał	Wykonuje w pełni estetyczny i kompletny projekt. Praca spełnia	Samodzielnie realizuje nowatorski projekt. Wykazuje się pełną samodzielnością i dbałością

	wyказuje chęć jego zaliczenia.		niewielkich wskazówek ze strony nauczyciela.	wszystkie założenia projektu.	o detale zgodnie z celami programu.
--	--------------------------------	--	--	-------------------------------	-------------------------------------

1. KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO*:

Przy ocenianiu prac pisemnych oraz projektów, które mają na celu sprawdzenie poziomu opanowania materiału lub jego podsumowanie w formie projektowej, stosuje się kryteria procentowe, przeliczone na stopnie, według następującej skali:

- 1) niedostateczny (1) 0 - 29 %
- 2) dopuszczający (2) 30 – 49 %
- 3) dostateczny (3) 50 – 69 %
- 4) dobry (4) 70– 84 %
- 5) bardzo dobry (5) 85 – 97 %
- 6) celujący (6) 98 – 100%

Formy pisemne oceniane są przez nauczyciela niezwłocznie, najpóźniej w terminie 14 dni od ich napisania, po czym ocena przekazywana jest uczniowi i wpisywana do dziennika elektronicznego.

Wystawienie minimum dwóch ocen stopniowych stanowi podstawę do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej.