

WYMAGANIA EDUKACYJNE I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Podstawę do wystawienia oceny z przedmiotu stanowią kryteria Wewnątrzszkolnego Systemu Oceniania, a także szczegółowe zasady, o których nauczyciel prowadzący zajęcia informuje uczniów na początku roku szkolnego.

Wymagania opracowano na podstawie programów *Moje zdrowie* i *Nasze zdrowie* autorstwa Katarzyny Przybysz według taksonomii Blooma. Ocenie podlega przede wszystkim stopień opanowania wiedzy, umiejętność jej praktycznego wykorzystania oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia własnego i innych osób.

1. Kryteria oceniania:

KLASA 4		
poziom taksonomii Blooma	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający (30-49%)	Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia; - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów; - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne; - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania; - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty; - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną; - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;

		• rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; • wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; • wie jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie; • wymienia zdrowe składniki diety; • wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; • rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming; • wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	dostateczny (50-69%)	Uczeń: • wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość; • omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; • wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; • wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; • opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej; • wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie; • wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; • opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia; • omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; • korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów; • wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming;

		• omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych.
zastosowanie	dobry (70-84%)	Uczeń: • przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; • dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; • stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; • dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; • przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski; • rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych; • ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności; • stosuje zasady higieny cyfrowej; • dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; • wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy; • przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: • analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych; • uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze; • ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie; • szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności; • analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych;

	(85-94%)	• ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci; • uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe; • analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych; • uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; • ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem; • omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
tworzenie	celujący (95-100%)	Uczeń: • projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę; • tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; • opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia; • proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; • projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; • tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności; • opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych; • proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych; • tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe; • projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier; • opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.

KLASA 5		
poziom taksonomii Blooma	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający (30-49%)	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw.
		Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało; - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń

rozumienie	dostateczny (50-69%)	elektronicznych przed snem; • wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; • opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; • omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; • omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; • wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; • opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; • wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; • rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; • wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości; • opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; • wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
zastosowanie	dobry (70-84%)	Uczeń: • stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności; • praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu; • rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; • stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; • wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; • sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych;

		• podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; • stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; • dobiera strój do warunków atmosferycznych; • wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; • rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; • stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; • opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; • stosuje zasady bezpieczeństwa; • znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry (85-94%)	Uczeń: • analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; • ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; • uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; • omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; • analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; • ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; • uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; • analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka;

		• ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; • uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; • analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; • ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; • uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
tworzenie	celujący (95-100%)	Uczeń: • tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; • projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; • opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; • proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie; • tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; • projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; • proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; • projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; • projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie; • tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu; • organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; • tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; • opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.

KLASA 6		
poziom taksonomii Blooma	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający (30-49%)	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR; - 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; - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania; - 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.
		Uczeń: wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie;

rozumienie	dostateczny (50-69%)	• 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; • 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; • 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; • 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.
zastosowanie	dobry (70-84%)	Uczeń: • stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; • wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; • 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; • identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te,

		które mogą od niej odbiegać; • stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała; • wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; • 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.
analiza i ocena	bardzo dobry (85-94%)	Uczeń: • 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; • 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; • 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;

		• 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.
tworzenie	celujący (95-100%)	Uczeń: • tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR; • projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi; • opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe; • 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; • 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; • 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.

KLASA 7		
poziom taksonomii Blooma	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający (30-49%)	Uczeń: - wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie; - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew; - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń; - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykooporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi; - wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania; - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia; - wymienia przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia; - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; - wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu; - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania; - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych; - wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim;

		• rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne; • wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.
rozumienie	dostateczny (50-69%)	Uczeń: • wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie; • opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia; • wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane; • omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie; • opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy; • wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku; • opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób; • omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania; • wyjaśnia, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe; • opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu; • wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem; • opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała; • omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała; • wyjaśnia, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność

		fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa; • opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań; • wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie; • opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwania; • omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.
zastosowanie	dobry (70-84%)	Uczeń: • stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego; • mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego; • wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne; • dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji; • wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością; • planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia; • korzysta z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków; • dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji; • analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości; • stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami;

		• stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia; • wskazuje sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych; • analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń; • wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii; • wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.
analiza i ocena	bardzo dobry (85-94%)	Uczeń: • analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie; • wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień; • ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie; • uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych; • analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami; • analizuje skład i wartość odżywczą posiłków; • ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących; • uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych; - porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie; • analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę; • ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan; • uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała; • omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania;

		• analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier; • ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie; • formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.
tworzenie	celujący (95-100%)	Uczeń: • projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych; • tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia; • opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu; • formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej; • proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób; • projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej; • tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny; • opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi; • tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny; • projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała; • opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników; • proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała;

		• projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych; • tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.
--	--	---

KLASA 8		
poziom taksonomii Blooma	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający (30-49%)	Uczeń: • wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne; • rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach; • wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach; • wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania; • rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. • wymienia przykłady produktów menstruacyjnych; • wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe; • rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska; • wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody.

rozumienie	dostateczny (50-69%)	Uczeń: • opisuje oznaki zakochania; • wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą; • omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji; • opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie; • wyjaśnia, czym jest manipulacja; • omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka; • wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy; • opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała; • charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne; • wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego; • opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne; • wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka; • opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia • omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.
		Uczeń: • stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów; • rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu; • monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego;

zastosowanie	dobry (70-84%)	• wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; • dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania; • wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu; • uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe; • realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska; • zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły; • wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.
analiza i ocena	bardzo dobry (85-94%)	Uczeń: • analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic; • ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje; • uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów; • analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach; • analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania; • ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy; • uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego; • analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego; • analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi; • ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska; • wykonuje EKOanalizę SWOT; • uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.

tworzenie	celujący (95-100%)	Uczeń: • tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji; • projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji; • opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania; • proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej; • tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia; • projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym; • opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia; • projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności; • tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej; • opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły; • inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.
-----------	-----------------------	--

4. Sposoby sprawdzania osiągnięć:

a) uczeń jest systematycznie oceniany – otrzymuje oceny cząstkowe, ocenę semestralną oraz ocenę końcową (nie są one średnimi ocen cząstkowych). O zagrożeniu oceną niedostateczną nauczyciel informuje ucznia i rodziców na miesiąc przed wystawieniem oceny śródrocznej i końcoworocznej;

b) uczeń ma prawo poprawić ocenę z każdej pracy pisemnej tylko jeden raz w terminie do 10 dni roboczych – termin i formę poprawy, w porozumieniu z uczniem, wskazuje nauczyciel;

c) nauczyciel ma prawo przerwać uczniowi odpowiedź ustną lub pisemną, jeżeli uzna, że nie jest ona samodzielna lub nie została zachowana zasada uczciwości. W takiej sytuacji uczeń otrzymuje uwagę negatywną; w sytuacji ponownego dopuszczenia się oszustwa ocena zachowania takiego ucznia może zostać obniżona na koniec roku szkolnego;

d) oceny z prac pisemnych ucznia powinny być podane do wiadomości uczniów najpóźniej w ciągu dwóch tygodni od dnia ich przeprowadzenia, sposoby przechowywania i gromadzenia prac spoczywają w gestii rodziców/opiekunów prawnych, bez konieczności ich zwrotu nauczycielowi;

e) uczeń powinien być przygotowany do każdych zajęć tak, aby bez dodatkowej zapowiedzi nauczyciela odpowiedzieć na pytania lub rozwiązać zadania obejmujące zakres programu nauczania zrealizowanego na trzech ostatnich godzinach zajęć;

f) uczniowie muszą być wcześniej poinformowani o formie i terminie sprawdzania ich wiedzy, jeśli jej zakres przekracza 3 godziny zajęciowe;

g) obowiązkiem ucznia jest uzupełnienie zaległego materiału, wynikającego z jego nieobecności oraz poddanie się procedurze sprawdzenia osiągnięć: w przypadku krótkiej nieobecności (1 do 3 dni) zaległe sprawdziany i kartkówki uczeń pisze natychmiast po powrocie do szkoły, natomiast w przypadku dłuższej nieobecności uczeń ma obowiązek ustalić z nauczycielem termin przeprowadzenia pracy kontrolnej nie później niż 10 dni po jego powrocie;

h) jeśli uczeń nie przystąpił do umówionej z nauczycielem formy oceny osiągnięć, nauczyciel ma prawo w trybie dowolnym sprawdzić, czy uczeń opanował określone treści nauczania;

i) podczas lekcji edukacji zdrowotnej stosuje się elementy oceniania kształtującego;

j) uczeń, który opuścił więcej niż 50% lekcji, powinien zdać egzamin klasyfikacyjny.

5. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności uczniów: praca klasowa, sprawdzian, kartkówka, praca w grupie, projekty uczniowskie, aktywność oraz uczestnictwo w zajęciach.

6. Treści programowe są zgodne z programem nauczania Katarzyna Przybysz *Moje zdrowie* oraz *Nasze zdrowie*.

7. Materiały pomocnicze ucznia: zeszyt przedmiotowy, klej i inne przybory plastyczne (w zależności od potrzeb).

Nauczycielki edukacji zdrowotnej:

Anita Bugaj, Elżbieta Grzegorek, Klaudia Piechowiak, Izabela Święcicka