

Formy pracy podlegające ocenie:

- a) Prezentacja multimedialna
- b) Prezentacja pracy grupy
- c) Quizy, karty pracy
- d) Stacje zadaniowe
- e) Plakaty/ lapbooki/ ulotki
- f) Dyskusje, debaty
- g) Wypowiedzi ustne

- Ocenie podlega przede wszystkim **stopień opanowania wiadomości i umiejętności**, a nie osobiste przekonania, doświadczenia lub sytuacja życiowa ucznia.
- Przy ocenianiu wypowiedzi bierze się pod uwagę przede wszystkim **merytoryczność, umiejętność uzasadnienia stanowiska, poszanowanie innych osób oraz stosowanie poznanych zasad**.
- Uczeń może wyrażać odmienne zdanie, jeżeli robi to w sposób kulturalny, rzeczowy i z poszanowaniem godności innych osób.
- W przypadku pracy zespołowej ocenia się zarówno efekt wspólnej pracy, jak i indywidualny wkład ucznia.
- Przy ocenie projektu uwzględnia się: przygotowanie, zaangażowanie, samodzielność, współpracę, poprawność merytoryczną, sposób prezentacji oraz refleksję nad wykonaną pracą.
- Uczeń na lekcji ma obowiązek posiadać: zeszyt przedmiotowy i długopis. W przypadku pracy projektowej nauczyciel przekazuje na wcześniejszej lekcji materiały, które należy przygotować na lekcję kolejną.
- Uczeń ma prawo do zgłoszenia 1 nieprzygotowania / semestr. np. należy zgłosić na początku lekcji, podczas sprawdzania obecności.
- Uczniowie mogą zdobywać plusy za pracę na lekcji- 5 plusów- ocena bdb.
- Ustalenie oceny semestralnej i na koniec roku szkolnego dokonywane jest na podstawie ocen cząstkowych, ocena nie jest średnią arytmetyczną!

Wymagania szczegółowe na poszczególne oceny:

KLASA IV

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i zachowań ryzykownych;
- zna podstawowe zasady higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i snu oraz potrafi wskazać ich znaczenie dla zdrowia;
- nazywa podstawowe emocje, rozpoznaje stres i wie, do kogo zwrócić się po pomoc w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożeń w sieci, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa oraz podstawowy sposób reagowania w nagłej sytuacji;
- zna numer 112 i wie, że w sytuacji zagrożenia należy poprosić dorosłego o pomoc.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, środowiskiem, relacjami i zdrowiem oraz wskazuje znaczenie profilaktyki;
- opisuje typowe zmiany okresu dojrzewania, podstawowe zasady higieny i sytuacje, w których należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub lekarza;
- wyjaśnia znaczenie nawodnienia, zdrowego żywienia, aktywności i snu oraz odczytuje proste informacje z etykiety produktu;
- rozpoznaje i nazywa emocje, opisuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje źródła wsparcia;
- opisuje zasady bezpiecznych relacji, reagowania na przemoc i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Uczeń na ocenę dobrą:

- samodzielnie wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- dobiera właściwe zachowania dotyczące higieny, odżywiania, nawodnienia, ruchu i snu do typowych sytuacji życia codziennego;
- porównuje proste informacje zdrowotne i żywieniowe oraz uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, stresem i konfliktem oraz wskazuje właściwy sposób szukania pomocy;
- analizuje typowe sytuacje przemocy, zagrożenia cyfrowego lub nagłego zagrożenia zdrowia i proponuje bezpieczne działanie.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, higieny, dojrzewania, żywienia i nawodnienia, emocji i stresu, relacji, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym oraz wyjaśnia zależności między stylem życia, relacjami, środowiskiem i dobrostanem;
- samodzielnie analizuje zachowania prozdrowotne i ryzykowne, przewiduje ich możliwe skutki oraz proponuje adekwatne działania profilaktyczne;
- trafnie dobiera sposoby reagowania w sytuacjach stresu, konfliktu, przemocy, cyberzagrożenia, potrzeby pomocy medycznej lub pierwszej pomocy i uzasadnia swój wybór;
- świadomie wykorzystuje informacje dotyczące żywienia, higieny, aktywności, snu i bezpieczeństwa do planowania własnych zachowań zdrowotnych;
- aktywnie realizuje zadania projektowe, współpracuje, porządkuje informacje, formułuje wnioski i prezentuje rezultaty.

Uczeń na ocenę celującą:

- samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach;
- trafnie analizuje bardziej złożone problemy dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa i środowiska, przewiduje konsekwencje oraz uzasadnia proponowane rozwiązania;
- formułuje własne, realistyczne propozycje działań służących zdrowiu i bezpieczeństwu oraz potrafi ocenić ich możliwe efekty;
- samodzielnie i odpowiedzialnie planuje lub rozwija projekt, korzysta z adekwatnych informacji, wyciąga wnioski i prezentuje je w uporządkowany sposób.

KLASA V

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- rozpoznaje podstawowe zachowania wpływające na zdrowie i wskazuje proste sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;
- nazywa podstawowe emocje, zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji oraz typowe zmiany okresu dojrzewania;
- zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, snu i bezpieczeństwa oraz rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami, przemocą i Internetem.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- wyjaśnia wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie oraz wskazuje obszary stylu życia, które można zmieniać;
- opisuje związek emocji z ciałem i myślami, stosuje proste techniki samoregulacji i wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny;
- rozróżnia podstawowe rodzaje relacji, opisuje zasady komunikacji, granic i szacunku oraz wyjaśnia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne dojrzewania;
- stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, aktywnych przerw i snu oraz wyjaśnia ich znaczenie;
- rozpoznaje sytuacje przemocy, autoagresji, presji rówieśniczej lub zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe źródło pomocy.

Uczeń na ocenę dobrą:

- analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania;
- samodzielnie dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem lub złością oraz stosuje aktywne słuchanie, jasne komunikaty i asertywne wyrażanie granic;
- analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania;
- planuje zdrowy posiłek lub przekąskę, uzasadnia znaczenie ruchu, snu i regeneracji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia;
- rozpoznaje ryzyka związane z używkami, przemocą, autoagresją i Internetem, stosuje asertywną odmowę i wskazuje odpowiednie źródła wsparcia.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowego stylu życia, zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania, żywienia, aktywności fizycznej, snu, bezpieczeństwa, używek, przemocy, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o stylu życia, zdrowiu psychicznym, relacjach, dojrzewaniu, żywieniu, aktywności i środowisku, wskazując zależności między tymi obszarami;
- samodzielnie analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą, trudną relacją, przemocą, autoagresją lub zagrożeniem cyfrowym i proponuje adekwatne, bezpieczne działania;
- uzasadnia znaczenie pozytywnego obrazu siebie, szacunku dla różnorodności i indywidualnego tempa dojrzewania oraz stosuje zasady konstruktywnej komunikacji;
- planuje działania służące zdrowemu odżywianiu, aktywności, regeneracji i dobrostanowi oraz potrafi ocenić ich możliwe skutki;
- aktywnie współtworzy projekt, samodzielnie wykonuje zadania, współpracuje z zespołem, porządkuje informacje i prezentuje wnioski.

Uczeń na ocenę celującą:

- samodzielnie integruje wiadomości z całego zakresu klasy V i stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- trafnie ocenia przykładowe decyzje dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa cyfrowego i używek, formułując rzeczowe uzasadnienia oraz alternatywne rozwiązania;
- tworzy realistyczny plan działania prozdrowotnego lub wspierającego dobrostan, uwzględniając własne możliwości, relacje i warunki środowiskowe;
- samodzielnie rozwija i prezentuje projekt związany z edukacją zdrowotną, wyciąga wnioski i odnosi je do codziennego funkcjonowania.

KLASA VI

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- wyjaśnia w podstawowym zakresie, czym jest zdrowy styl życia, i wskazuje przykładowe wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
- zna podstawowe znaczenie profilaktyki, badań, szczepień, prawidłowego odżywiania, nawodnienia, snu, ruchu i prawidłowej postawy;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem, naruszeniem granic i używkami oraz zna prosty sposób asertywnej odmowy;
- wskazuje osoby i instytucje, do których można zwrócić się po pomoc, oraz zna podstawowe zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zdrowia, żywności i środowiska.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- wyjaśnia podstawowe zasady oceny rzetelności informacji o zdrowiu oraz znaczenie badań profilaktycznych, badań przesiewowych i szczepień;
- opisuje związek między stylem życia a masą ciała i zdrowiem, stosuje podstawowe zasady żywienia i nawadniania oraz zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności;
- opisuje najważniejsze zasady ochrony prywatności i granic w sieci i poza nią oraz wskazuje bezpieczne sposoby reagowania na manipulację i niebezpieczne kontakty;
- wyjaśnia wpływ używek na zdrowie, wskazuje korzyści życia bez używek i rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy;
- opisuje wpływ stresu, snu, relaksu, ruchu i postawy ciała na funkcjonowanie oraz rozumie podstawowe informacje o dojrzewaniu i cyklu miesięczkowym.

Uczeń na ocenę dobrą:

- samodzielnie ocenia podstawowe cechy rzetelności informacji zdrowotnej i uzasadnia wybór właściwego źródła;
- analizuje typowe czynniki ryzyka zdrowotnego, dobiera działania profilaktyczne i wyjaśnia znaczenie wczesnego reagowania na niepokojące objawy;
- stosuje zasady prawidłowego odżywiania, nawadniania, przechowywania żywności, higieny snu i prawidłowej postawy w typowych sytuacjach;
- analizuje sytuacje związane z cyberprzemocą, podszywaniem się, naruszeniem granic, presją rówieśniczą lub używkami i proponuje bezpieczne działanie;
- dobiera strategie radzenia sobie ze stresem, stosuje asertywną odmowę i właściwie wskazuje źródła pomocy.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi profilaktyki, badań i szczepień, żywienia i nawodnienia, snu i prawidłowej postawy, stresu, relacji i granic, bezpieczeństwa cyfrowego, używek, dojrzewania i zdrowia środowiskowego;

- łączy informacje o profilaktyce, szczepieniach, badaniach, stylu życia i objawach chorobowych, wyjaśniając ich znaczenie dla świadomej troski o zdrowie;
- trafnie rozpoznaje mechanizmy ryzyka w środowisku cyfrowym i w sytuacjach związanych z używkami oraz uzasadnia wybór skutecznych sposobów ochrony i szukania wsparcia;
- analizuje wpływ stresu, snu, ruchu, odżywiania i postawy ciała na funkcjonowanie oraz proponuje spójny zestaw działań wspierających zdrowie;
- wyjaśnia odpowiedzialne gospodarowanie żywnością, znaczenie relacji rodzinnych, granic i dojrzewania oraz łączy te treści z codziennymi wyborami;
- aktywnie współplanuje projekt, selekcjonuje informacje, uzasadnia proponowane działania, prezentuje wyniki i formułuje wnioski.

Uczeń na ocenę celującą:

- samodzielnie łączy i wykorzystuje wiadomości z klasy VI do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych;
- krytycznie porównuje przykładowe informacje zdrowotne i cyfrowe, wskazuje przesłanki ich wiarygodności oraz możliwe konsekwencje decyzji podejmowanych na ich podstawie;
- formułuje uzasadnione propozycje działań profilaktycznych, prozdrowotnych i proekologicznych, dostosowane do konkretnej sytuacji;
- samodzielnie rozwija projekt, porządkuje i interpretuje informacje, przedstawia wnioski oraz wskazuje praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.

KLASA VII

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- rozpoznaje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i zna podstawowe zasady higieny oraz dbania o dobrostan psychiczny;
- zna znaczenie aktywności fizycznej, snu, prawidłowego żywienia i profilaktyki dla zdrowia;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z nieprawidłowymi dietami, suplementami, używkami i dopingiem;
- wyjaśnia w podstawowym zakresie znaczenie godności, szacunku, różnorodności i ochrony środowiska oraz zna podstawowe zasady profilaktyki chorób zakaźnych.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- opisuje typowe zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne dojrzewania, rozumie indywidualne tempo rozwoju i stosuje podstawowe zasady higieny;
- wyjaśnia zależność między myślami, emocjami, reakcjami ciała i zachowaniem oraz stosuje proste zasady aktywnego słuchania i pierwszej pomocy emocjonalnej;
- uzasadnia znaczenie regularnej aktywności, snu i prawidłowego żywienia oraz planuje podstawowe działania wspierające zdrowie;
- wyjaśnia podstawowe ryzyka związane z dietami, suplementacją, używkami i dopingiem oraz wskazuje bezpieczniejsze wybory;
- opisuje znaczenie godności, dostępności, bioróżnorodności, szczepień i profilaktyki chorób zakaźnych.

Uczeń na ocenę dobrą:

- analizuje wpływ dojrzewania, obrazu ciała, emocji i samooceny na dobrostan oraz formułuje komunikaty wyrażające własne potrzeby i granice;
- samodzielnie dobiera sposoby reagowania na napięcie emocjonalne, rozpoznaje przykłady objawów psychosomatycznych i wyjaśnia ich związek ze stresem;

- planuje realne działania dotyczące aktywności, snu i odżywiania oraz uzasadnia ich znaczenie dla profilaktyki chorób;
- analizuje ryzyka związane z dietami, suplementami, używkami i dopingiem oraz stosuje asertywność wobec presji rówieśniczej;
- rozpoznaje przykłady wykluczenia i barier, wyjaśnia zasady profilaktyki zakażeń i szczepień oraz wskazuje sposoby dbania o środowisko.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi dojrzewania, zdrowia psychicznego i emocji, aktywności fizycznej, odżywiania, snu, profilaktyki chorób i szczepień, godności i różnorodności, używek i dopingu oraz zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o dojrzewaniu, emocjach, obrazie ciała i zdrowiu psychicznym, analizując ich wzajemny wpływ na funkcjonowanie nastolatka;
- trafnie wyjaśnia zależności między aktywnością, odżywianiem, snem, stresem, profilaktyką chorób i zdrowiem oraz proponuje spójne rozwiązania prozdrowotne;
- samodzielnie ocenia decyzje dotyczące diet, suplementacji, używek i dopingu, przewidując możliwe konsekwencje i uzasadniając bezpieczne alternatywy;
- uzasadnia uniwersalny charakter godności i zdrowia, rozpoznaje przejawy wykluczenia oraz proponuje działania zwiększające szacunek i dostępność;
- analizuje znaczenie bioróżnorodności, jakości środowiska i zmian klimatu dla zdrowia, interpretuje informacje o chorobach zakaźnych, szczepieniach i miernikach zdrowia oraz aktywnie realizuje projekt.

Uczeń na ocenę celującą:

- samodzielnie integruje wiedzę z różnych działów i wykorzystuje ją do analizy nowych sytuacji zdrowotnych i społecznych;
- krytycznie ocenia przykładowe informacje i argumenty dotyczące zdrowia, żywienia, szczepień, używek lub środowiska oraz formułuje rzeczowe uzasadnienia;
- projektuje realistyczne działania promujące zdrowie, aktywność, dostępność lub troskę o środowisko i uzasadnia ich przewidywane efekty;
- samodzielnie rozwija projekt podsumowujący, selekcjonuje wiarygodne informacje, wyciąga wnioski i prezentuje je w sposób uporządkowany i przekonujący.

KLASA VIII

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- wyjaśnia podstawowe znaczenie godności, szacunku, zdrowia jako wartości i postawy prospołecznej;
- zna podstawowe znaczenie aktywności fizycznej, snu, odpoczynku i profilaktyki oraz wskazuje proste działania sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów i dbania o dobrostan psychiczny;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w kontakcie ze zwierzętami i przyrodą, ochrony danych i higieny cyfrowej oraz wskazuje znaczenie bioróżnorodności.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- wyjaśnia znaczenie godności człowieka, zdrowia publicznego, wolontariatu oraz codziennych działań prozdrowotnych i proekologicznych;
- stosuje podstawowe zasady dbania o postawę ciała, aktywność, odpoczynek i sen oraz opisuje wybrane działania profilaktyczne;
- opisuje zasady zapobiegania wybranym chorobom odzwierzęcym i wskazuje potrzeby osób żyjących z chorobą przewlekłą;

- wyjaśnia znaczenie odpowiedzialności, szacunku, zaufania i granic w relacjach oraz wskazuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- stosuje podstawowe strategie dbania o dobrostan oraz zasady bezpiecznego korzystania z technologii i ochrony danych.

Uczeń na ocenę dobrą:

- analizuje przykłady zachowań związanych z godnością, zdrowiem publicznym, odpowiedzialnością za zdrowie innych i środowisko;
- samodzielnie planuje aktywność, odpoczynek i sen oraz dobiera ćwiczenia i nawyki wspierające prawidłową postawę;
- wyjaśnia zasady profilaktyki chorób odzwierzęcych i cywilizacyjnych oraz proponuje adekwatne formy wsparcia osoby żyjącej z chorobą przewlekłą;
- analizuje sytuacje relacyjne, rozpoznaje manipulację, stosuje asertywność i wykorzystuje podstawowe zasady mediacji w rozwiązywaniu konfliktu;
- analizuje własne zachowania cyfrowe, rozpoznaje ryzyko związane z udostępnianiem danych i szkodliwymi treściami oraz proponuje bezpieczne alternatywy.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi godności i zdrowia publicznego, aktywności fizycznej i snu, profilaktyki chorób odzwierzęcych, przewlekłych i cywilizacyjnych, relacji i rozwiązywania konfliktów, dobrostanu psychicznego, bezpieczeństwa cyfrowego i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o godności, zdrowiu publicznym, relacjach, dobrostanie i odpowiedzialności, trafnie uzasadniając znaczenie działań prospołecznych i prozdrowotnych;
- analizuje zależności między aktywnością, snem, postawą ciała i codziennym funkcjonowaniem oraz tworzy spójny plan wspierający zdrowie;
- porównuje zagrożenia związane z chorobami odzwierzęcymi, przewlekłymi i cywilizacyjnymi oraz uzasadnia właściwe działania profilaktyczne i wspierające;
- trafnie analizuje złożone sytuacje relacyjne i cyfrowe, rozpoznaje manipulację, konflikt i ryzyko naruszenia prywatności oraz proponuje rozwiązania respektujące bezpieczeństwo, potrzeby i granice;
- wyjaśnia zależność między bioróżnorodnością a zdrowiem indywidualnym i publicznym oraz aktywnie współtworzy i prezentuje projekt oparty na wiarygodnych informacjach.

Uczeń na ocenę celującą:

- samodzielnie integruje wiedzę z całego zakresu klasy VIII i wykorzystuje ją do rozwiązywania nowych sytuacji problemowych;
- trafnie ocenia konsekwencje decyzji dotyczących zdrowia, relacji, technologii i środowiska oraz formułuje uzasadnione, odpowiedzialne rozwiązania;
- projektuje działanie promujące zdrowie, higienę cyfrową, postawę prospołeczną lub ochronę środowiska, dobierając adekwatny przekaz i sposób realizacji;
- samodzielnie korzysta z wiarygodnych źródeł lub informacji uzyskanych od eksperta, porządkuje je, wyciąga wnioski i prezentuje je w dojrzały, rzeczowy sposób.