

Wymagania edukacyjne – edukacja zdrowotna – klasa VI

Niedostateczny(1)

– uczeń nie spełnia wymagań edukacyjnych określonych na ocenę dopuszczającą.

Dopuszczający(2)

- 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.

Dostateczny (3)

- 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 miesięcznym.

Dobry (4)

- 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.

Bardzo dobry (5)

- 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.

Celujący (6)

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz 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.