

Wymagania ogólne oceniania w edukacji zdrowotnej w klasie 5 (Kryteria na poszczególne oceny)

- **Stopień celujący (6)**

- Uczeń wykazuje się wiedzą wykraczającą poza ramy podręcznikowe.
- Samodzielnie projektuje i inicjuje klasowe akcje prozdrowotne (np. kampanię przeciwko energetykom lub cyberprzemocy).
- Potrafi krytycznie ocenić internetowe porady zdrowotne i bezbłędnie wskazać dezinformację.

- **Stopień bardzo dobry (5)**

- Uczeń w pełni opanował wymagania szczegółowe przewidziane dla klasy 5.
- Samodzielnie i rzeczowo **wyjaśnia mechanizmy powstawania stresu** oraz dobiera skuteczne, konstruktywne techniki radzenia sobie z nim.
- Potrafi przeanalizować i zrecenzować złożone sytuacje problemowe (studia przypadku) dotyczące presji rówieśniczej.
- Wzorowo, samodzielnie lub w grupie, realizuje roczne **obowiązkowe doświadczenie edukacyjne** (np. prowadzenie dziennika nawyków).

- **Stopień dobry (4)**

- Uczeń poprawnie rozumie i opisuje zasady dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Wskazuje konkretne sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem szkolnym.
- Rozróżnia wpływ różnych napojów (w tym energetyków i napojów słodzonych) na organizm nastolatka.
- Aktywnie i zgodnie współpracuje przy tworzeniu klasowych projektów.

- **Stopień dostateczny (3)**

- Uczeń opanował podstawowe pojęcia prozdrowotne w stopniu zadowalającym.
- Potrafi wymienić podstawowe zasady higieny osobistej, snu, odpoczynku oraz zdrowego odżywiania.
- Wskazuje przykłady dobrych i trudnych relacji rówieśniczych oraz potrafi nazwać swoje podstawowe emocje.
- Z pomocą nauczyciela wykonuje proste ćwiczenia i zadania na lekcji.

- **Stopień dopuszczający (2)**

- Uczeń dysponuje fragmentaryczną wiedzą – z pomocą nauczyciela potrafi wymienić czynniki negatywnie wpływające na zdrowie (np. brak snu, fast foody).
- Rozpoznaje swoje podstawowe granice i wie, do kogo w szkole lub poza nią zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.
- Przejawia chęć współpracy i podejmuje próby rozwiązywania kart pracy.

- **Stopień niedostateczny (1)**

- Uczeń nie opanował minimalnego zakresu wiedzy i umiejętności umożliwiających dbanie o bezpieczeństwo własne i innych.
- Mimo wsparcia nauczyciela odmawia jakiegokolwiek aktywności, nie wykonuje zadań i nie wykazuje zaangażowania.

Kluczowe zagadnienia klasy 5 podlegające ocenie

W klasie 5 szczególny nacisk kładzie się na:

1. **Presję rówieśniczą i asertywność:** Umiejętność mówienia „nie” w sytuacjach ryzykownych.
2. **Higienę cyfrową:** Wpływ mediów społecznościowych i gier na sen, koncentrację oraz emocje.
3. **Zbilansowany rozwój:** Świadome planowanie regeneracji, czasu wolnego i unikanie produktów szkodliwych dla rozwijającego się organizmu (np. tzw. energetyków).

Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne

Zgodnie z nową podstawą programową od **września 2026 roku**, każdy piątoklasista musi w ciągu roku zrealizować przynajmniej jedno **praktyczne zadanie/doświadczenie**. Podlega ono ocenie, np.:

- [Prowadzenie i analiza tygodniowego dziennika nawyków zdrowotnych](#) (np. czasu przed ekranem lub ilości wypijanej wody).
- Przygotowanie zdrowego posiłku według własnego, zbilansowanego przepisu.
- Przygotowanie krótkiej kampanii informacyjnej dla klasy.

Uczeń posiada zeszyt (16-32 kartki) oraz teczkę.

Ocenie podlegają:

1. **Zadania praktyczne:** Przygotowanie zdrowego jadłospisu, zaplanowanie aktywnego dnia, zdrowe sałatki, kanapki.
2. **Praca w grupach i projekty:** Tworzenie plakatów edukacyjnych, odgrywanie scenek (np. odmawiania w sytuacji presji rówieśniczej).
3. **Aktywność na lekcji:** Udział w dyskusjach, zaangażowanie w gry dydaktyczne.
4. **Karty pracy:** Krótkie ćwiczenia sprawdzające rozumienie kluczowych pojęć (np. odróżnianie produktów zdrowych od niezdrowych).
5. **Kartkówki**