

Wymagania ogólne oceniania w edukacji zdrowotnej w klasie 6 (Kryteria na poszczególne oceny)

- **Stopień celujący (6)**

- Uczeń wykazuje się wiedzą i umiejętnościami wykraczającymi poza program klasy 6, samodzielnie korzystając z rzetelnych źródeł medycznych i materiałów.
- Wzorowo ocenia wpływ otoczenia na zdrowie i potrafi zaproponować alternatywne, konstruktywne rozwiązania problemów rówieśniczych.
- Projektuje autorskie materiały profilaktyczne (np. podcast, infografikę, prezentację) dotyczące cyberbezpieczeństwa lub radzenia sobie ze stresem.

- **Stopień bardzo dobry (5)**

- Uczeń w pełni opanował wymagania szczegółowe przewidziane dla klasy 6.
- Samodzielnie i poprawnie **analizuje związki przyczynowo-skutkowe** między stylem życia (dieta, ruch, sen, ekrany) a samopoczuciem i zdrowiem w przyszłości.
- Wykazuje się **dojrzałą asertywnością** – potrafi uargumentować swoje zdanie i odmówić w sytuacji presji rówieśniczej.
- Samodzielnie, rzetelnie i terminowo realizuje obowiązkowe doświadczenie edukacyjne.

- **Stopień dobry (4)**

- Uczeń poprawnie rozumie większość pojęć z zakresu zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego.
- Wskazuje skuteczne sposoby radzenia sobie z konfliktami rówieśniczymi i hejtem w sieci.
- Świadomie planuje swój czas z uwzględnieniem higieny pracy umysłowej i odpoczynku.
- Aktywnie i zgodnie współpracuje w grupie podczas zadań projektowych.

- **Stopień dostateczny (3)**

- Uczeń opanował podstawowe treści programowe w stopniu zadowalającym.
- Potrafi wymienić podstawowe czynniki ryzyka dla zdrowia (np. przewlekły stres, energetyki, brak ruchu, uzależnienia behawioralne).
- Rozróżnia zachowania agresywne, uległe i asertywne, choć ma trudności z zastosowaniem asertywności w praktyce.

- Z pomocą nauczyciela rozwiązuje zadania i wykonuje proste karty pracy.
 - **Stopień dopuszczający (2)**
 - Uczeń ma fragmentaryczną wiedzę – z pomocą nauczyciela potrafi opisać podstawowe zasady dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne.
 - Wie, do jakich instytucji lub osób dorosłych (pedagog, psycholog, telefon zaufania) zgłosić się w sytuacji kryzysowej.
 - Podejmuje próby współpracy na lekcji i wykonuje proste polecenia.
 - **Stopień niedostateczny (1)**
 - Uczeń nie opanował minimalnego poziomu wiedzy, co uniemożliwia mu bezpieczne funkcjonowanie i dbanie o zdrowie.
 - Mimo ciągłego wsparcia nauczyciela odmawia jakiegokolwiek pracy i nie wykazuje chęci poprawy.
-

Kluczowe zagadnienia klasy 6 podlegające ocenie

1. **Rozwiązywanie konfliktów i radzenie sobie z kryzysami rówieśniczymi:**
Rozpoznawanie symptomów hejtu, cyberprzemocy oraz wykluczenia z grupy.
2. **Krytyczny odbiór mediów (Eko- i Cyber-higiena):** Analiza reklam żywności, suplementów diety oraz kreowanego w mediach społecznościowych nierealistycznego wizerunku ciała.
3. **Profilaktyka zachowań ryzykownych:** Rozumienie mechanizmów uzależnień (w tym od gier, social mediów, smartfonów).

Obowiązkowe Doświadczenie Edukacyjne w klasie 6

W klasie 6 uczeń realizuje kolejne praktyczne doświadczenie przewidziane ramami programu. Ocenie podlega proces planowania, realizacja oraz wyciągnięte wnioski. Przykładowe tematy dla klasy 6 obejmują:

- **„Cyfrowy detoks”:** Zaplanowanie, przeprowadzenie i opisanie weekendu lub popołudnia bez urządzeń ekranowych.
- **Analiza etykiet:** Krytyczna ocena składu popularnych produktów spożywczych (szukanie ukrytego cukru, soli i tłuszczów trans).
- **Mapa wsparcia:** Stworzenie bazy kontaktów i procedur szybkiego reagowania w sytuacjach kryzysu psychicznego dla rówieśników.
- Uczeń posiada zeszyt (16-32 kartki) oraz teczkę.

Ocenić 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**