

Edukacja zdrowotna - klasa VI

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Program: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch”

Ocena	Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny
Celujący (6)	Uczeń w pełni opanował treści programowe oraz potrafi wykorzystywać wiedzę w nowych sytuacjach. Krytycznie ocenia źródła informacji o zdrowiu i wskazuje źródła wiarygodne. Analizuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym. Wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych, szczepień, aktywności fizycznej, snu, prawidłowego odżywiania i dbałości o środowisko. Samodzielnie interpretuje podstawowe wskaźniki zdrowia (BMI, tętno, ciśnienie). Trafnie analizuje zagrożenia cyfrowe, skutki używek oraz sytuacje związane z presją rówieśniczą. Wykazuje postawę asertywną, aktywnie uczestniczy w projektach i promuje zdrowy styl życia.
Bardzo dobry (5)	Uczeń opanował pełny zakres wiadomości i umiejętności przewidzianych programem. Wyjaśnia zasady zdrowego stylu życia, zna przyczyny i profilaktykę nadwagi oraz otyłości. Omawia znaczenie kontaktu z przyrodą, badań profilaktycznych i szczepień. Charakteryzuje składniki odżywcze i ich rolę. Rozpoznaje zagrożenia związane z internetem, AI, VR oraz uzależnieniami. Wyjaśnia wpływ stresu, snu i aktywności fizycznej na zdrowie. Zna zasady asertywności, higieny cyfrowej, prawidłowej postawy ciała oraz bezpiecznego przechowywania żywności. Samodzielnie wykonuje zadania praktyczne i projektowe.
Dobry (4)	Uczeń opanował większość treści programowych. Wymienia elementy zdrowego stylu życia oraz źródła informacji o zdrowiu. Zna przyczyny nadwagi i sposoby jej zapobiegania. Rozumie znaczenie badań profilaktycznych, szczepień, snu, ruchu i zdrowego żywienia. Rozpoznaje podstawowe zagrożenia internetowe oraz skutki stosowania używek. Potrafi wskazać sposoby radzenia sobie ze stresem i zna zasady asertywnego zachowania. Wykonuje zadania samodzielnie, czasem korzystając z pomocy nauczyciela.
Dostateczny (3)	Uczeń opanował podstawowe wiadomości przewidziane programem. Wymienia najważniejsze zasady zdrowego stylu życia. Wie, że ruch, sen i właściwe odżywianie wpływają na zdrowie. Zna podstawowe pojęcia dotyczące badań profilaktycznych, szczepień, stresu, asertywności i higieny cyfrowej. Rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z internetem i używkami. Wymienia przykłady działań proekologicznych. Zadania wykonuje przy pomocy nauczyciela.
Dopuszczający (2)	Uczeń posiada niepełną wiedzę na temat zdrowia i bezpieczeństwa. Wymienia pojedyncze zasady zdrowego stylu życia. Rozpoznaje wybrane zagrożenia zdrowotne i internetowe. Wie, że używki szkodzą zdrowiu. Przy

	wspierciu nauczyciela wykonuje proste zadania oraz rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne.
Niedostateczny (1)	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych programem. Nie zna podstawowych zasad zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej i bezpieczeństwa. Nie potrafi zastosować wiedzy nawet przy pomocy nauczyciela. Nie wykonuje zadań i nie wykazuje zaangażowania w pracę na zajęciach.