

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA (PSO)

Przedmiot: Edukacja zdrowotna (klasy IV-VIII szkoły podstawowej)

Wymagania edukacyjne – klasa IV:

Zdrowie i higiena: uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcie zdrowia, wymienia czynniki wpływające na zdrowie, zna zasady higieny osobistej, znaczenie snu, odpoczynku i higieny.

Aktywność fizyczna: wyjaśnia znaczenie ruchu, wskazuje przykłady codziennej aktywności, zna zasady bezpieczeństwa i znaczenie prawidłowej postawy.

Odżywianie: wymienia podstawowe grupy produktów, wskazuje znaczenie warzyw, owoców i wody, rozpoznaje zasady zdrowego żywienia.

Zdrowie psychiczne: rozpoznaje emocje, nazywa potrzeby, wskazuje sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami i wie, kiedy poprosić o pomoc.

Relacje: stosuje zasady szacunku, współpracuje, rozpoznaje zachowania krzywdzące i zna zasady bezpiecznej komunikacji.

Bezpieczeństwo cyfrowe: zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu, chroni dane, rozpoznaje cyberprzemoc i wie, do kogo zwrócić się o pomoc.

Wymagania edukacyjne – klasa V:

Zdrowie fizyczne: wyjaśnia znaczenie higieny, snu i regeneracji, wskazuje sposoby zapobiegania chorobom i rozumie znaczenie profilaktyki.

Aktywność fizyczna: wyjaśnia wpływ ruchu na zdrowie, planuje prostą aktywność i wskazuje zasady bezpiecznego wypoczynku.

Odżywianie: wymienia składniki odżywcze, wyjaśnia znaczenie wody, rozpoznaje prawidłowe i nieprawidłowe nawyki oraz odczytuje podstawowe informacje z etykiety.

Zdrowie psychiczne: wyjaśnia pojęcie stresu, rozpoznaje jego objawy i wskazuje konstruktywne sposoby radzenia sobie.

Zdrowie społeczne: rozróżnia relacje wspierające i krzywdzące, stosuje zasady komunikacji, rozpoznaje presję rówieśniczą i zna sposoby reagowania na przemoc.

Internet: zna zasady higieny cyfrowej, rozumie skutki nadmiernego korzystania z urządzeń i krytycznie podchodzi do informacji w sieci.

Wymagania edukacyjne – klasa VI:

Zdrowie i profilaktyka: wyjaśnia znaczenie profilaktyki, wskazuje czynniki ryzyka chorób i zna zasady dbania o zdrowie w okresie dojrzewania.

Aktywność fizyczna: planuje tygodniową aktywność, wyjaśnia wpływ ruchu na zdrowie psychiczne, zna zasady zapobiegania urazom i znaczenie regeneracji.

Odżywianie: analizuje prosty jadłospis, rozpoznaje błędy żywieniowe i wpływ reklamy na wybory żywieniowe.

Zdrowie psychiczne: rozpoznaje objawy nadmiernego stresu, wskazuje sposoby regulowania emocji, rozumie znaczenie samooceny i wie, gdzie szukać pomocy.

Dojrzewanie: opisuje podstawowe zmiany, rozumie różnice tempa rozwoju, zna zasady higieny i znaczenie szacunku do własnego ciała i ciała innych.

Relacje: rozumie granice osobiste, stosuje zachowania asertywne, reaguje na presję grupy i rozpoznaje zachowania przemocowe.

Wymagania edukacyjne – klasa VII:

Zdrowie fizyczne: analizuje czynniki wpływające na zdrowie, wyjaśnia choroby cywilizacyjne, wskazuje czynniki ryzyka i zasady profilaktyki.

Zdrowie psychiczne: wyjaśnia dobrostan psychiczny, rozpoznaje przeciążenie i kryzys, zna sposoby radzenia sobie ze stresem oraz osoby i instytucje pomocowe.

Odżywianie i obraz ciała: analizuje wpływ żywienia, rozpoznaje nierzetelne informacje o dietach i wpływ mediów na obraz własnego ciała.

Dojrzewanie i relacje: rozumie zmiany okresu dojrzewania, znaczenie odpowiedzialności, granic, zgody i szacunku oraz potrafi wskazać sposoby szukania pomocy.

Uzależnienia: wyjaśnia mechanizm uzależnienia, rozróżnia uzależnienia od substancji i behawioralne, wskazuje konsekwencje i sposoby odmawiania.

Internet: rozpoznaje zagrożenia mediów społecznościowych, zna zasady ochrony prywatności i cyberprzemocy oraz krytycznie analizuje informacje.

Wymagania edukacyjne – klasa VIII:

Odpowiedzialność za zdrowie: podejmuje świadome decyzje, analizuje konsekwencje zachowań zdrowotnych, korzysta z wiarygodnych źródeł i rozumie znaczenie profilaktyki.

Zdrowie psychiczne: rozpoznaje sytuacje kryzysowe, zna sposoby radzenia sobie ze stresem, buduje sieć wsparcia i wie, gdzie uzyskać profesjonalną pomoc.

Relacje i zdrowie seksualne: rozumie odpowiedzialność w relacjach, respektuje granice, rozumie znaczenie zgody i szacunku, rozpoznaje przemoc i zna sposoby szukania pomocy.

Uzależnienia: wyjaśnia mechanizm uzależnienia, analizuje skutki, wskazuje czynniki chroniące, stosuje strategie odmawiania i zna możliwości pomocy.

Zdrowy styl życia: planuje działania służące zdrowiu, uwzględnia ruch, odżywianie, sen i regenerację oraz równowagę między nauką, odpoczynkiem i relacjami.

Zdrowie środowiskowe: wskazuje wpływ środowiska na zdrowie, rozpoznaje zagrożenia i proponuje działania służące ochronie środowiska.

Przygotowanie do dorosłości: podejmuje odpowiedzialne decyzje, przewiduje konsekwencje, korzysta z systemu ochrony zdrowia i ocenia wiarygodność informacji.

Obszary podlegające ocenianiu:

1. *Wiedza teoretyczna:* znajomość zasad zdrowego stylu życia, anatomii w zakresie profilaktyki, mechanizmów uzależnień i zasad bezpieczeństwa.
2. *Umiejętności praktyczne:* umiejętność udzielania pierwszej pomocy, planowania zbilansowanych posiłków, radzenia sobie ze stresem oraz selekcji rzetelnych informacji medycznych.
3. *Praca projektowa i aktywność:* zaangażowanie w pracy grupowej, przygotowanie plakatów, prezentacji, udział w dyskusjach i scenkach tematycznych.
4. *Przygotowanie do lekcji:* posiadanie wymaganych materiałów, zaangażowanie, aktywność.

Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

W edukacji zdrowotnej stosuje się w szczególności:

- odpowiedzi ustne;
- karty pracy;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- plakaty, infografiki i materiały edukacyjne;
- ćwiczenia dotyczące komunikacji i współpracy;
- scenki i symulacje sytuacji życiowych;
- pracę w grupach;
- dyskusje i debaty;
- inne formy pracy wynikające ze specyfiki realizowanego materiału.

Celujący (6): Uczeń w pełni opanował program nauczania, samodzielnie i twórczo rozwiązuje problemy zdrowotne, inicjuje działania prozdrowotne w szkole.

Bardzo dobry (5): Uczeń w wysokim stopniu opanował zakres materiału, sprawnie posługuje się terminologią, samodzielnie stosuje zasady profilaktyki i zdrowego stylu życia w praktyce.

Dobry (4): Uczeń poprawnie rozumie zagadnienia, potrafi z pomocą drobnych wskazówek wykonać zadania praktyczne, aktywnie uczestniczy w lekcjach.

Dostateczny (3): Uczeń opanował podstawowe pojęcia, wykonuje proste zadania o charakterze odtwórczym, wykazuje minimalne zaangażowanie.

Dopuszczający (2): Uczeń posiada elementarne braki, ale przy pomocy nauczyciela wykonuje najprostsze polecenia umożliwiające mu dalszą edukację.

Niedostateczny (1): Uczeń nie opanował minimum programowego, odmawia współpracy i nie wykazuje chęci do wykonania podstawowych zadań praktycznych.