

Wymagania Edukacyjne

w Szkole Podstawowej nr 5 w Redzie

z przedmiotu: **EDUKACJA ZDROWOTNA**

Kl. 5

(obowiązuje od roku szkolnego 2026/2027)

Informacje wstępne

1. Przedmiotowy System Oceniania reguluje zasady oceniania z przedmiotu Edukacja Zdrowotna uczniów Szkoły Podstawowej nr 5 im. Jana Drzeżdżona w Redzie.
2. Podstawę prawną stanowią:
 - Rozporządzenie Ministra Edukacji z dnia 22 lutego 2019 r. w sprawie oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy w szkołach publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 373 z późn. zm.);
 - Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty oraz ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe;
 - Rozporządzenia Ministra Edukacji z 2026 r. określające podstawę programową kształcenia ogólnego w zakresie edukacji zdrowotnej;
 - Statut Szkoły Podstawowej nr 5 w Redzie – Wewnętrzny System Oceniania (WSO).
3. Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych ucznia, zgodnie z przepisami prawa oraz zaleceniami zawartymi w opiniach i orzeczeniach poradni psychologiczno-pedagogicznych.
4. Program nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej oparty jest na programie „**Zdrowie w praktyce. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV–VIII szkoły podstawowej**” autorstwa Magdaleny Juskiewicz.

I. Cele nauczania edukacji zdrowotnej

1. Rozwijanie zdolności podejmowania działań wspierających zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe na kolejnych etapach życia.
2. Kształtowanie umiejętności obserwowania stanu zdrowia, rozumienia sygnałów organizmu oraz świadomego korzystania z profilaktyki i opieki medycznej.
3. Budowanie relacji rówieśniczych i społecznych opartych na godności, szacunku, empatii, asertywności oraz odpowiedzialności.
4. Wszechstronne przygotowanie ucznia do udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.
5. Rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia, weryfikowania informacji zdrowotnych, odróżniania faktów od opinii/reklam oraz bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych (higiena cyfrowa).
6. Kształtowanie nawyków związanych z prawidłowym odżywianiem, aktywnością fizyczną, higieną osobistą oraz regeneracją i snem.

II. Zasady etyczne i ochrona prywatności (Specyfika przedmiotu)

1. **Bezpieczeństwo psychologiczne i ochrona prywatności:** Zadania, dyskusje oraz formy oceniania nie wymagają i nie mają prawa wymagać ujawniania prywatnych doświadczeń ucznia, sytuacji rodzinnej, stanu zdrowia, masy ciała, historii medycznej ani przekonań osobistych.
2. **Prawo do przykładu fikcyjnego:** Uczeń ma pełne prawo wykonać zadanie, odpowiedzieć lub zrealizować projekt na materiale fikcyjnym, modelowym lub zanonimizowanym.
3. **Zakaz samodiagnozy i publicznych pomiarów:** Podczas zajęć nie prowadzi się publicznego ważenia uczniów, obliczania BMI dla konkretnych osób ani publicznego porównywania nawyków lub wyglądu.
4. **Zasada nieoceniania stanu zdrowia:** Ocenie podlega wiedza, umiejętności praktyczne, zaangażowanie, praca w zespole oraz krytyczne myślenie, a **nie** stan zdrowia, sprawność fizyczna czy warunki biologiczne ucznia.

III. Kontakt z uczniem i organizacja zajęć

1. Każdy uczeń jest oceniany zgodnie z zasadami sprawiedliwości i obiektywizmu.
2. Ocenę są jawne zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców (prawnych opiekunów) w dzienniku elektronicznym.
3. Przy ocenie nauczyciel uwzględnia: aktywne uczestnictwo w lekcji, staranność w wykonywaniu zadań praktycznych i kart pracy, pracę w zespole, poziom opanowania wiedzy i umiejętności, udział w projektach oraz dokonywanie samooceny.
4. **Poprawa ocen i zaliczenia:** Sprawdziany wiadomości, projekty i zadania praktyczne są zapowiadane z wyprzedzeniem. Uczeń nieobecny ma obowiązek zaliczyć brakującą formę w ciągu jednego tygodnia od powrotu do szkoły (w dzienniku wpisuje się „-”, zamieniany po zaliczeniu na ocenę lub na ocenę niedostateczną w przypadku braku przystąpienia do zaliczenia).
5. **Informowanie rodziców:** O proponowanej ocenie semestralnej i rocznej rodzice i uczniowie są informowani przez wpis w dzienniku elektronicznym zgodnie z WSO.

IV. Obszary aktywności podlegające ocenianiu

Ocenianiu podlegają 3 główne obszary aktywności ucznia:

1. **Postawa, aktywność i zaangażowanie:**
 - Wysiłek wkładany w realizację zadań indywidualnych i grupowych;
 - Stosunek do przedmiotu, frekwencja oraz przestrzeganie zasad kontraktu klasowego (szacunek, kultura dyskusji);
 - Przygotowanie do zajęć i systematyczność.
2. **Umiejętności praktyczne i społeczne:**
 - Wykonywanie zadań praktycznych (np. algorytmy pierwszej pomocy, układanie modelowego talerza żywieniowego, czytanie etykiet produktów, analiza hałasu/jakości powietrza);
 - Stosowanie komunikacji asertywnej, rozwiązywanie konfliktów oraz współpraca w zespole;
 - Realizacja doświadczeń edukacyjnych, projektów zdrowotnych i kampanii profilaktycznych.
3. **Wiadomości z zakresu edukacji zdrowotnej:**
 - Znajomość pojęć z zakresu profilaktyki, higieny, anatomii, żywienia, zdrowia psychicznego, cyfrowego i środowiskowego;
 - Umiejętność krytycznej analizy źródeł informacji (odróżnianie faktów od mitów i reklam) oraz znajomość zasad wzywania pomocy i numerów alarmowych.

V. Skala ocen i zasady klasyfikacji

1. Uczniowie oceniani są według skali sześciostopniowej (1–6):
PDF
 - 6 – celujący (cel)
 - 5 – bardzo dobry (bdb)
 - 4 – dobry (db)
 - 3 – dostateczny (dst)
 - 2 – dopuszczający (dop)
 - 1 – niedostateczny (ndst)
2. Ocena klasyfikacyjna (semestralna i roczna) wynika z ocen cząstkowych i **nie musi być średnią arytmetyczną**.
3. Przy wystawianiu oceny rocznej nauczyciel bierze pod uwagę przyrost wiedzy, aktywność i wysiłek ucznia wkładany w wywiązywanie się z obowiązków. W przypadkach ocen z ułamkiem (np. 3.5, 4.5) decyduje postawa i zaangażowanie ucznia w ciągu całego roku.
4. Uczeń, który opuścił powyżej 50% zajęć, może być nieklasyfikowany z przedmiotu.

VI. Szczegółowe kryteria oceniania

Wymagania na ocenę niedostateczną (1)

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który:

- Nie opanował wiedzy i umiejętności poniżej progu wymagań na ocenę dopuszczającą.
- Nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa, wzywania pomocy ani numeru 112.
- Posiada rażące braki wiedzy, które uniemożliwiają samodzielną lub zespołową pracę na zajęciach.
- Odmawia wykonywania podstawowych poleceń i ćwiczeń związanych z ochroną zdrowia.

Wymagania na ocenę dopuszczającą (2)

Uczeń:

- Porównuje podstawowe potrzeby zdrowotne człowieka na różnych etapach życia.
- Zna numer alarmowy 112/999, podstawowy algorytm wzywania pomocy oraz zasady dbania o bezpieczeństwo własne.
- Wskazuje podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w ciele podczas dojrzewania.
- Wymienia główne składniki odżywcze (białka, węglowodany, tłuszcze, błonnik, witaminy) i ich funkcje.
- Rozpoznaje sytuacje naruszenia granic osobistych i wie, do kogo zwrócić się o pomoc w przypadku przemocy.
- Wymienia ryzyka zdrowotne związane ze spożywaniem alkoholu, nikotyny (w tym e-papierosów) i napojów energetyzujących.

Wymagania na ocenę dostateczną (3)

Uczeń:

- Wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych oraz ogólną zasadę działania szczepień ochronnych.
- Demonstracyjnie opisuje postępowanie przy omdleniu, drobnym urazie oraz krwawieniu z nosa.

- Opisuje zasady higieny osobistej w okresie dojrzewania oraz podstawową fizjologię cyklu miesięczkowego.
- Planuje i przygotowuje prosty posiłek z zachowaniem higieny i środków ostrożności.
- Stosuje proste techniki regulacji emocji i uwalniania napięcia (np. prostą technikę uważności).
- Identyfikuje zagrożenia cyfrowe, takie jak phishing, deepfake czy kradzież tożsamości.

Wymagania na ocenę dobrą (4)

Uczeń:

- Ocenia bezpieczeństwo miejsca zdarzenia i odgrywa symulowaną rozmowę z dyspozytorem numeru 112.
- Prowadzi własny dziennik snu lub aktywności oraz wyciąga wnioski ukierunkowane na poprawę nawyków.
- Krytycznie analizuje wyniki aplikacji do skanowania składu produktów spożywczych.
- Odróżnia konflikt od przemocy oraz opisuje właściwe zachowanie świadka przemocy rówieśniczej.
- Charakteryzuje pojęcie neuroróżnorodności i udogodnień dla osób z niepełnosprawnościami.
- Stosuje zasady asertywnej odmowy w sytuacjach presji rówieśniczej.

Wymagania na ocenę bardzo dobrą (5)

Uczeń:

- W pełni opanował wiedzę i umiejętności praktyczne z zakresu pierwszej pomocy i profilaktyki zdrowotnej.
- Wyjaśnia algorytm postępowania ratowniczego przy napadzie padaczkowym.
- Analizuje mechanizmy uzależnień i wpływ substancji psychoaktywnych na rozwijający się mózg nastolatka.
- Twórczo realizuje doświadczenie edukacyjne (np. cyfrowy dziennik równowagi online) i prezentuje wnioski.

Wymagania na ocenę celującą (6)

Uczeń:

- Samodzielnie opracowuje materiały edukacyjne i instruktażowe z zakresu pierwszej pomocy lub profilaktyki.
- Wykazuje wybitną postawę społeczną, angażując się w działania na rzecz dostępności i integracji w szkole.

VII. Formy sprawdzania osiągnięć edukacyjnych

1. **Zadania i ćwiczenia praktyczne** (np. algorytm pierwszej pomocy na fantomie, dobór opatrunków, ćwiczenia z zakresu ergonomii/oddechu, stacje zadaniowe).
2. **Praca z materiałem źródłowym i etykietami** (np. analiza wartości odżywczej, ocena wiarygodności strony www/reklamy).
3. **Projekty edukacyjne i doświadczenia prozdrowotne** (np. mapa zdrowych miejsc w okolicy, kampania profilaktyczna, audyt cyfrowy/snu).
4. **Karty pracy, portfolio oraz krótsze pisemne quizy/testy sprawdzające wiedzę**
5. **Obserwacja aktywności i pracy w grupie** (ocena współpracy, komunikacji asertywnej, kultury wypowiedzi).

6. **Samoocena ucznia** oparta na jasnych kryteriach (np. bilet wyjścia, karty refleksji).
7. **Kartkówki i sprawdziany** zapowiedziane z odpowiednim wyprzedzeniem.