

EDUKACJA ZDROWOTNA

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA (FORMY SPRAWDZANIA WIEDZY I DZIAŁAŃ)

Prace pisemne:

- **Kartkówki** – zapowiadane lub niezapowiedziane, obejmujące treść z 1–3 ostatnich tematów lekcyjnych (np. normy snu, składniki odżywcze, telefony zaufania).

Odpowiedzi ustne:

- **Bieżące sprawdzanie wiedzy** z zakresu materiału z 3 ostatnich lekcji, opierające się na rozwiązywaniu problemów (np. jak asertywnie odmówić w danej sytuacji).

Praca z komponentem graficznym i statystycznym:

- **Interpretacja schematów i grafik** – analiza Talerza Zdrowego Żywienia, piramidy aktywności fizycznej, profili dobowych oraz grafik przedstawiających procedury ratownicze (np. schemat RKO).
- **Analiza danych i etykiet** – odczytywanie tabel wartości odżywczych na produktach, interpretacja wykresów statystycznych dotyczących uzależnień (np. FOMO, czas ekranowy) oraz analiza map czystości powietrza (smog).

Działania praktyczne i symulacje:

Praca na lekcji:

- **Aktywność w dyskusjach i debatach** – ocena merytorycznych argumentów, empatii i kultury wypowiedzi podczas moderowanych debat klasowych (np. o napojach energetycznych).
- **Realizacja zadań podczas zajęć** – indywidualna lub grupowa praca nad analizą studiów przypadku (case study) oraz rozwiązywaniem zadań sytuacyjnych podczas lekcji.

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ (KLASY 4–8)

KLASA 4: Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe dla klasy 4
Niedostateczna (1)	Uczeń odmawia jakiejkolwiek współpracy; nie bierze udziału w zadaniach; celowo ignoruje podstawowe zasady higieny osobistej i stwarza zagrożenie dla siebie lub rówieśników.
Dopuszczająca (2)	Z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe przybory toaletowe; wie, ile godzin powinno spać dziecko; poprawnie myje ręce według instrukcji; potrafi wskazać jeden zdrowy produkt (np. owoc).
Dostateczna (3)	Samodzielnie wyjaśnia, dlaczego sen jest ważny do nauki; dba o czystość jamy ustnej; odróżnia słodkie od zdrowych przekąsek; potrafi wymienić numery alarmowe i wskazać osobę dorosłą, u której szukać pomocy.
Dobra (4)	Poprawnie układa jadłospis na zdrowe śniadanie; analizuje swój rytm dnia; tłumaczy znaczenie ruchu na świeżym powietrzu; potrafi asertywnie odmówić w sytuacji prostego konfliktu rówieśniczego.
Bardzo dobra (5)	Samodzielnie komponuje i przygotowuje swój zdrowy lunchbox do szkoły; projektuje i konsekwentnie stosuje tygodniowy plan dbania o czystość oraz regenerację organizmu.
Celująca (6)	Wykazuje samodzielną inicjatywę: organizuje dla klasy krótką przerwę śródlekcyjną z ćwiczeniami; potrafi krytycznie ocenić reklamy słodkich kierowane do dzieci; pomaga rówieśnikom w opanowaniu trudnych emocji.

KLASA 5: Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe dla klasy 5
Niedostateczna (1)	Nie podejmuje prób pracy; lekceważy zasady prawidłowej postawy ciała; manifestuje uzależnienie od telefonu i odmawia odłożenia go podczas zajęć lub ćwiczeń.
Dopuszczająca (2)	Zna ogólne proporcje Talerza Zdrowego Żywienia; wie, że noszenie ciężkiego plecaka na jednym ramieniu szkodzi kręgosłupowi; potrafi wymienić dwa proste objawy stresu (np. ból brzucha).
Dostateczna (3)	Odczytuje podstawowe informacje z etykiet (cukier, sól); potrafi ułożyć poszkodowanego w pozycji bezpiecznej; wie, jak segregować odpady i jak unikać przebywania na zewnątrz podczas smogu.
Dobra (4)	Samodzielnie wdraża zasadę odkładania telefonu na godzinę przed snem; stosuje proste techniki oddechowe w stresie; poprawnie dobiera i wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu.
Bardzo dobra (5)	Analizuje skład swoich ulubionych przekąsek ze sklepu i proponuje dla nich zdrowsze alternatywy; sprawnie przeprowadza symulację wezwania służb ratunkowych przez telefon 112 w sytuacji kryzysowej.
Celująca (6)	Opracowuje szkolny kodeks „cyfrowego detoksu” i skutecznie zachęca klasę do jego przestrzegania; koordynuje klasową akcję proekologiczną; potrafi zdemaskować popularne mity internetowe o zdrowiu.

KLASA 6: Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe dla klasy 6
Niedostateczna (1)	Wyśmiewa zmiany fizyczne u rówieśników; neguje naturalne procesy dojrzewania biologicznego; celowo kupuje i spożywa napoje energetyczne mimo zakazów.
Dopuszczająca (2)	Wymienia podstawowe fizyczne i emocjonalne objawy dojrzewania; zna zasady codziennej higieny intymnej; wie, czym różni się głód fizyczny od apetytu pod wpływem emocji.
Dostateczna (3)	Wymienia szkodliwe skutki picia energetyków i palenia e-papierosów; potrafi zdefiniować pojęcia anoreksji i bulimii; wie, jak asertywnie powiedzieć „nie” w przypadku presji grupy.
Dobra (4)	Akceptuje naturalne tempo rozwoju swojego ciała; potrafi skutecznie obronić swoje zdanie, gdy grupa namawia go do używek; dobiera aktywność fizyczną dopasowaną do swojej budowy ciała.
Bardzo dobra (5)	Przygotowuje materiały edukacyjne (plakat cyfrowy) na temat akceptacji własnej sylwetki i przeciwdziałania hejtowi; potrafi podać zaawansowane argumenty medyczne przeciwko vape'om.
Celująca (6)	Inicjuje i tworzy autorski spot lub komiks obnażający manipulacje producentów napojów energetycznych; aktywnie i dojrzałe przeciwdziała zjawisku body-shamingu (wyśmiewania wyglądu) w szkole.

KLASA 7: Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe dla klasy 7
Niedostateczna (1)	Stosuje cyberprzemoc lub hejt wobec innych; lekceważy zasady bezpieczeństwa i pomocy przedmedycznej; odmawia podejścia do ćwiczeń na fantomie.
Dopuszczająca (2)	Odróżnia chwilowy smutek od depresji; zna podstawowe numery telefonów zaufania dla młodzieży; zna ogólny algorytm Resuscytacji Krążeniowo-Oddechowej (30 uciśnień, 2

wdech).

Dostateczna (3)	Definiuje pojęcia FOMO, fonoholizmu i uzależnienia od gier; potrafi poprawnie i rytmicznie wykonywać uciśnięcia klatki piersiowej na fantomie; wie, jak zachować się podczas ewakuacji.
Dobra (4)	Świadomie kontroluje i limituje swój czas w sieci za pomocą aplikacji; potrafi prawidłowo i bezpiecznie użyć defibrylatora AED w symulowanej akcji ratunkowej; aktywnie reaguje na cyberprzemoc.
Bardzo dobra (5)	Rozpoznaje ukryte sygnały alarmowe kryzysu psychicznego u przyjaciela i potrafi go bezpiecznie skierować po pomoc do specjalisty; analizuje i opisuje algorytmy uzależniające stosowane w social mediach.
Celująca (6)	Projektuje i koordynuje symulację ratunkową wypadku masowego , wykazując się pełnym przywództwem; organizuje w szkole kampanię wsparcia rówieśniczego i walki z depresją wśród nastolatków.

KLASA 8: Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

Ocena	Kryteria i wymagania szczegółowe dla klasy 8
Niedostateczna (1)	Nie bierze udziału w obowiązkowym Doświadczeniu Edukacyjnym ; celowo generuje odpady niebezpieczne; lekceważy profilaktykę i świadomie naraża zdrowie swoje oraz innych.
Dopuszczająca (2)	Wymienia główne choroby cywilizacyjne (cukrzyca, otyłość, nowotwory); wie, na czym polegają badania profilaktyczne; bierze bierny udział w grupowym projekcie zdrowotnym.
Dostateczna (3)	Definiuje pojęcie mikroplastiku i toksyn środowiskowych; potrafi sprawdzić indeks jakości powietrza; wyjaśnia wpływ braku ruchu i złej diety na powstawanie chorób serca.
Dobra (4)	Ogranicza zużycie plastiku i chemii toksycznej we własnym domu; samodzielnie planuje, przeprowadza i dokumentuje swoje dwutygodniowe Doświadczenie Edukacyjne (np. monitor nawyków).
Bardzo dobra (5)	Wyjaśnia powiązania między zanieczyszczeniem środowiska a chorobami układu krążenia; tworzy spersonalizowany plan profilaktyki zdrowotnej dla starszych członków swojej rodziny.
Celująca (6)	Przewodzi rocznemu projektowi prozdrowotnemu o zasięgu szkolnym ; syntetyzuje międzynarodowe raporty naukowe; demaskuje medyczne fake newsy w sieci; projektuje innowacyjne eko-rozwiązania dla szkoły.