

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z Edukacji Zdrowotnej klasa VI

I PÓŁROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział I Zdrowie fizyczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zasady zdrowego stylu życia, ocenia wiarygodność informacji o zdrowiu, wyjaśnia zasady profilaktyki nadwagi i otyłości, rozumie znaczenie badań profilaktycznych i szczepień oraz prawidłowo interpretuje podstawowe sygnały organizmu.	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia, wskazuje wiarygodne źródła informacji, omawia przyczyny i profilaktykę nadwagi i otyłości, wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych i szczepień oraz prawidłowo mierzy temperaturę i rozpoznaje wybrane objawy choroby.	Uczeń zna zasady zdrowego stylu życia, wskazuje wiarygodne źródła informacji o zdrowiu, wymienia czynniki ryzyka nadwagi i otyłości, zna znaczenie badań profilaktycznych i szczepień oraz prawidłowo mierzy temperaturę ciała.	Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia, wskazuje podstawowe sposoby zapobiegania nadwadze i otyłości, zna znaczenie badań profilaktycznych i szczepień, rozpoznaje wybrane objawy choroby oraz potrafi zmierzyć temperaturę.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady zdrowego stylu życia, rozpoznaje nadwagę i otyłość jako zagrożenia dla zdrowia, zna znaczenie szczepień i badań oraz potrafi z pomocą nauczyciela zmierzyć temperaturę ciała.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia fizycznego, profilaktyki chorób, prawidłowej masy ciała, badań i szczepień oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział II Aktywność fizyczna	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie snu, relaksu i prawidłowej postawy dla	Uczeń wyjaśnia znaczenie snu i relaksu, stosuje zasady higieny snu, wykonuje ćwiczenia oddechowe i	Uczeń zna zasady higieny snu, wskazuje czynniki poprawiające i pogarszające jakość snu, wykonuje proste	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie snu i odpoczynku, zna wybrane zasady higieny snu, wykonuje proste	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje znaczenie snu i odpoczynku, wykonuje proste ćwiczenia	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących snu, relaksu, ćwiczeń

	zdrowia, wykonuje ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i ruchowe oraz potrafi wskazać sposoby zapobiegania przeciążeniom i dbania o kręgosłup.	relaksacyjne, wyjaśnia wpływ ruchu na stres oraz prawidłowo przyjmuje pozycję ciała i wykonuje ćwiczenia wspierające zdrowie kręgosłupa.	ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, rozpoznaje prawidłową postawę ciała oraz zna sposoby dbania o kręgosłup.	ćwiczenia oddechowe lub relaksacyjne oraz rozpoznaje prawidłową pozycję ciała.	oddechowe lub relaksacyjne oraz rozpoznaje podstawowe zasady prawidłowej postawy ciała.	oraz prawidłowej postawy ciała i nie podejmuje prób ich stosowania mimo udzielonego wsparcia.
Dział III Odżywianie	Uczeń samodzielnie planuje i przygotowuje zdrowe posiłki, dobiera produkty do potrzeb organizmu, stosuje zasady prawidłowego nawodnienia, ocenia świeżość i bezpieczeństwo żywności oraz świadomie ogranicza jej marnowanie.	Uczeń prawidłowo stosuje zasady nawodnienia, rozpoznaje składniki odżywcze i dobiera produkty wspierające zdrowie, planuje zdrowy posiłek, ocenia świeżość żywności, stosuje zasady jej przechowywania oraz ogranicza marnowanie produktów.	Uczeń zna zasady prawidłowego nawodnienia, wymienia podstawowe składniki odżywcze i wskazuje ich źródła, potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek, rozpoznaje oznaki świeżości żywności i zna zasady jej bezpiecznego przechowywania.	Uczeń zna podstawowe zasady prawidłowego nawodnienia, wymienia najważniejsze składniki odżywcze, wskazuje produkty korzystne dla zdrowia, rozpoznaje podstawowe oznaki świeżości żywności oraz zna zasady jej przechowywania.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje znaczenie wody dla organizmu, rozpoznaje podstawowe składniki odżywcze i produkty będące ich źródłem, wskazuje oznaki świeżości żywności oraz zna podstawowe zasady jej przechowywania.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących prawidłowego odżywiania, nawodnienia i bezpiecznego przechowywania żywności oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.

II PÓLROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział IV Zdrowie psychiczne	Uczeń samodzielnie analizuje wpływ stresu na myślenie, emocje i decyzje, rozpoznaje własne reakcje na stres i dobiera skuteczne strategie radzenia sobie. Świadomie rozpoznaje i stosuje postawę asertywną oraz potrafi wskazać swoje mocne strony, potrzeby i granice.	Uczeń wyjaśnia wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka, rozpoznaje jego objawy i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem. Rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe oraz potrafi wyrażać swoje potrzeby i granice z szacunkiem.	Uczeń wyjaśnia pojęcie stresu, wskazuje jego wpływ na emocje i zachowanie oraz zna sposoby radzenia sobie z napięciem. Rozpoznaje postawę asertywną i odróżnia ją od agresji i uległości, a także wskazuje swoje mocne strony.	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie stresu, rozpoznaje wybrane jego objawy i wskazuje sposoby radzenia sobie z napięciem. Rozpoznaje zachowania asertywne, agresywne i uległe oraz wymienia swoje mocne strony.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe objawy stresu, wskazuje proste sposoby radzenia sobie z napięciem oraz rozpoznaje wybrane zachowania asertywne, agresywne i uległe.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących stresu, samooceny i asertywności oraz nie podejmuje prób ich stosowania mimo udzielonego wsparcia.
Dział V Zdrowie społeczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie rodziny jako źródła wsparcia, analizuje jej funkcje i wartości oraz proponuje	Uczeń wyjaśnia znaczenie rodziny i jej funkcje, wskazuje wartości ważne w życiu rodzinnym oraz zna i stosuje zachowania sprzyjające	Uczeń wymienia podstawowe funkcje i wartości rodziny, wskazuje znaczenie rodziny jako źródła wsparcia oraz podaje przykłady zachowań	Uczeń wymienia wybrane funkcje rodziny, wyjaśnia jej podstawowe znaczenie dla człowieka oraz wskazuje przykłady właściwego	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe funkcje rodziny, rozpoznaje rodzinę jako źródło wsparcia oraz wymienia	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących znaczenia, funkcji i wartości rodziny oraz nie

	sposoby budowania dobrych relacji, współpracy i wzajemnego szacunku.	dobrym relacjom i współpracy.	budujących dobre relacje.	zachowania i współpracy w rodzinie.	wybrane zachowania sprzyjające dobrym relacjom.	podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział VI Dojrzewanie	Uczeń samodzielnie opisuje etapy cyklu miesięczkowego, wyjaśnia jego wpływ na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie oraz wskazuje sytuacje, w których potrzebna jest konsultacja ze specjalistą.	Uczeń poprawnie omawia etapy cyklu miesięczkowego, wyjaśnia jego możliwy wpływ na organizm i samopoczucie oraz rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji.	Uczeń wymienia i charakteryzuje podstawowe etapy cyklu miesięczkowego, wskazuje jego wpływ na samopoczucie oraz zna przykłady sytuacji, które mogą wymagać konsultacji.	Uczeń wymienia podstawowe etapy cyklu miesięczkowego, rozpoznaje jego związek z samopoczuciem i codziennym funkcjonowaniem oraz wskazuje wybrane niepokojące sytuacje.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe informacje dotyczące cyklu miesięczkowego i wskazuje, że może on wpływać na samopoczucie.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących cyklu miesięczkowego i jego wpływu na funkcjonowanie organizmu oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział VII Środowiskowe	Uczeń samodzielnie wyjaśnia wpływ kontaktu z naturą na zdrowie i samopoczucie, analizuje znaczenie odpowiedzialnego zachowania	Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą dla zdrowia, wskazuje zasady odpowiedzialnego zachowania wobec zwierząt i środowiska oraz podejmuje	Uczeń wskazuje korzyści kontaktu z naturą, zna zasady odpowiedzialnego traktowania zwierząt i ochrony środowiska oraz wymienia i	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie kontaktu z naturą, podaje przykłady właściwego zachowania wobec zwierząt i środowiska oraz wymienia	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści kontaktu z naturą, rozpoznaje właściwe zachowania wobec zwierząt i środowiska oraz podaje przykłady	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących kontaktu z naturą, odpowiedzialności za środowisko i działań

	wobec zwierząt i środowiska oraz podejmuje i promuje działania proekologiczne.	działania proekologiczne i wyjaśnia ich wpływ na zdrowie człowieka.	stosuje podstawowe działania proekologiczne.	codzienne działania proekologiczne.	prostyh działań proekologicznych.	proekologicznych oraz nie podejmuje prób ich stosowania mimo udzielonego wsparcia.
Dział VIII Internet i profilaktyka uzależnień	Uczeń samodzielnie analizuje korzyści i zagrożenia związane z nowymi technologiami, rozpoznaje manipulację, cyberprzemoc i niebezpieczne kontakty, formułuje przekonujące argumenty dotyczące życia bez używek oraz wie, gdzie i jak szukać specjalistycznej pomocy.	Uczeń rozpoznaje najważniejsze zagrożenia cyfrowe i zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Formułuje argumenty za niezażywaniem substancji psychoaktywnych i niespożywaniem napojów energetyzujących oraz wskazuje korzyści zdrowotne, psychiczne i społeczne takiego wyboru.	Uczeń wskazuje korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z nowych technologii, rozpoznaje podstawowe zagrożenia cyfrowe oraz zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu. Wymienia argumenty przemawiające za stylem życia wolnym od używek i zna sposoby uzyskania pomocy.	Uczeń rozpoznaje wybrane zagrożenia w Internecie, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa cyfrowego, wskazuje negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych i napojów energetyzujących oraz wie, do kogo można zwrócić się o pomoc.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zagrożenia internetowe i wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z sieci. Wie, że używki mogą szkodzić zdrowiu i że w sytuacji problemu należy zwrócić się do zaufanego dorosłego lub specjalisty.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zagrożeń cyfrowych, bezpiecznego korzystania z Internetu oraz profilaktyki używek i nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.

