

SZCZEGÓŁOWE KRYTERIA OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Klasy 4–8 Szkoły Podstawowej (zgodnie z wytycznymi ORE i MEN)

Poniższy dokument przedstawia szczegółowy podział wymagań edukacyjnych na poszczególne stopnie szkolne w podziale na grupy wiekowe. Zgodnie z założeniami programu, ocenianiu podlega wyłącznie **wiedza teoretyczna** oraz **praktyczne umiejętności algorytmiczne/projektowe**. Prywatne wybory żywieniowe, stopień sprawności fizycznej oraz deklarowane przekonania ucznia **nie podlegają ocenie**.

Klasy 4–6 (Poziom Wprowadzający i Podstawowy)

Ocena	Szczegółowe wymagania i kryteria osiągnięć ucznia (Klasy 4-6)
Dopuszczający (2)	• Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej i mycia rąk. • Zna numery alarmowe (112, 997, 998, 999). • Rozróżnia podstawowe emocje (radość, smutek, złość). • Wskazuje, które produkty są ogólnie uznawane za niezdrowe (np. chipsy, napoje gazowane).
Dostateczny (3)	• Potrafi ułożyć prosty jadłospis jednodniowy z zachowaniem głównych grup produktów. • Opisuje piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. • Wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu i smartfona (higiena cyfrowa). • Zna i potrafi zademonstrować pozycję boczną ustaloną pod okiem nauczyciela.
Dobry (4)	• Samodzielnie analizuje skład prostego produktu pod kątem zawartości cukru i soli. • Proponuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z codziennym stresem szkolnym. • Wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku dla regeneracji młodego organizmu. • Charakteryzuje i rozróżnia zachowania asertywne od agresywnych w grupie rówieśniczej.
Bardzo dobry (5)	• Przygotowuje pełny, zbilansowany tygodniowy plan aktywności fizycznej i wypoczynku. • Przeprowadza symulację udzielania pierwszej pomocy przy zranieniach i krwotokach. • Opracowuje autorski miniprojekt dotyczący przeciwdziałania hejtowni w klasie. • Wykazuje się pełną wiedzą w zakresie wpływu substancji psychoaktywnych (energetyki, e-papierosy) na zdrowie.
Celujący (6)	• Wykazuje wiedzę wykraczającą poza program, łącząc fakty biologiczne z psychosomatyką. • Angażuje się i samodzielnie koordynuje projekty prozdrowotne na terenie szkoły. • Wykazuje wybitną umiejętność krytycznej analizy reklam produktów żywieniowych. • Tworzy autorskie materiały edukacyjne (plakaty, ulotki) wspomagające rówieśników.