Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej

dla Technikum

Rok szkolny 2026/2027

Nauczyciel: mgr Marzena Morzywołek

Opracowano zgodnie z podstawą programową edukacji zdrowotnej obowiązującą od roku szkolnego 2026/2027.

Cele oceniania

Ocenie podlegają:

- wiedza i rozumienie zagadnień zdrowotnych,
- umiejętność wykorzystania wiedzy w sytuacjach życiowych,
- aktywność i udział w dyskusjach oraz pracy zespołowej,
- wykonywanie projektów, kart pracy i prezentacji,
- odpowiedzialna postawa wobec zdrowia własnego i innych,
- brana jest pod uwagę frekwencja na zajęciach.

1. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności.

Testy:

➔ Uczeń jest informowany o planowanym teście z co najmniej tygodniowym wyprzedzeniem.

➔ Przed testem nauczyciel podaje obowiązujący zakres materiału.

Kartkówki przeprowadza się w formie pisemnej, a ich celem jest sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia z zakresu 1-3 ostatnich jednostek lekcyjnych.

➔ Nauczyciel nie ma obowiązku uprzedzania uczniów o terminie.

➔ Kartkówka jest tak skonstruowana, aby uczeń mógł wykonać wszystkie polecenia w czasie nie dłuższym niż 15 minut.

Odpowiedź ustna obejmuje zakres 1-3 ostatnich jednostek lekcyjnych. Oceniając odpowiedź ustną, nauczyciel bierze pod uwagę:

● zgodność wypowiedzi z postawionym pytaniem,

● prawidłowe posługiwanie się pojęciami,

● zawartość merytoryczną wypowiedzi,

● sposób formułowania wypowiedzi.

Prace dodatkowe obejmują dodatkowe zadania dla zainteresowanych uczniów, m. in. prace projektowe wykonane indywidualnie lub zespołowo, wykonanie pomocy naukowych, prezentacji, plakatów. Oceniając ten rodzaj pracy, nauczyciel bierze pod uwagę:

● wartość merytoryczną pracy,

● estetykę wykonania,

● wkład pracy ucznia,

● sposób prezentacji,

● oryginalność i pomysłowość pracy.

Ocenianiu podlegają:

- odpowiedzi ustne,
- kartkówki i testy,
- karty pracy,
- notatki,
- projekty edukacyjne,
- prezentacje,
- praca indywidualna i zespołowa,
- aktywność podczas zajęć.

2. Kryteria oceny testów i kartkówek.

W ocenie prac pisemnych stosowany jest następujący przelicznik procentowy:

0%-29% - ocena niedostateczna

30%-49% - ocena dopuszczająca

50%-74% - ocena dostateczna

75%-86% - ocena dobra

87%-95% - ocena bardzo dobra

96%-100% - ocena celująca

3. Wymagania na poszczególne oceny

OCENA CELUJĄCA – 6

Uczeń:

- ocenia znaczenie czynników wpływających na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- ocenia wiarygodność informacji dotyczących zdrowia, w tym informacji znalezionych w Internecie;
- ocenia konsekwencje zachowań prozdrowotnych i ryzykownych;
- ocenia wpływ stylu życia na zdrowie człowieka w krótkiej i długiej perspektywie;
- tworzy własne rozwiązania dotyczące zdrowego stylu życia;
- tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowie, bezpieczeństwo i odpowiedzialne zachowania;
- tworzy propozycje działań służących poprawie zdrowia własnego i innych osób;
- projektuje plan zdrowego stylu życia uwzględniający prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczną, sen, odpoczynek i dbałość o zdrowie psychiczne;
- projektuje działania profilaktyczne dotyczące wybranego problemu zdrowotnego lub społecznego;
- samodzielnie wykorzystuje wiedzę z różnych dziedzin do rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem;
- ocenia informacje pod kątem ich wiarygodności, w tym rozpoznaje dezinformację dotyczącą zdrowia;
- twórczo i samodzielnie rozwiązuje problemy związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem;
- wykazuje się dużą samodzielnością, kreatywnością, odpowiedzialnością i inicjatywą;
- aktywnie uczestniczy w działaniach prozdrowotnych i potrafi inspirować innych do podejmowania zachowań sprzyjających zdrowiu.

OCENA BARDZO DOBRA – 5

Uczeń:

- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka;
- analizuje zależności między odżywianiem, aktywnością fizyczną, snem, odpoczynkiem i zdrowiem;
- analizuje wpływ czynników środowiskowych i społecznych na zdrowie;
- analizuje sytuacje związane ze stresem, emocjami i zdrowiem psychicznym;
- analizuje konsekwencje używania substancji psychoaktywnych oraz innych zachowań ryzykownych;
- analizuje informacje dotyczące zdrowia i potrafi dostrzec informacje nierzetelne lub wprowadzające w błąd;
- uzasadnia potrzebę podejmowania zachowań prozdrowotnych;
- uzasadnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, odpowiedniej ilości snu i odpoczynku;
- uzasadnia konieczność przestrzegania zasad bezpieczeństwa w życiu codziennym i w Internecie;
- interpretuje informacje, dane, wykresy i komunikaty dotyczące zdrowia;
- interpretuje przykładowe wyniki dotyczące stanu zdrowia i stylu życia;

- interpretuje informacje dotyczące zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- samodzielnie formułuje wnioski na podstawie przedstawionych informacji;
- uzasadnia własne stanowisko w sprawach dotyczących zdrowia;
- odpowiedzialnie i aktywnie uczestniczy w pracy indywidualnej i grupowej.

OCENA DOBRA – 4

Uczeń:

- stosuje zasady zdrowego stylu życia w sytuacjach życia codziennego;
- stosuje zasady prawidłowego odżywiania;
- stosuje zasady higieny osobistej i higieny cyfrowej;
- stosuje podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- stosuje zasady właściwego postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia;
- oblicza podstawowe wartości związane z odżywianiem, np. zapotrzebowanie energetyczne lub wartość energetyczną posiłku – w zakresie przewidzianym programem;
- oblicza i interpretuje proste wartości dotyczące aktywności fizycznej lub sposobu odżywiania;
- rozwiązuje proste problemy dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa;
- rozwiązuje zadania związane z prawidłowym planowaniem posiłków i aktywności fizycznej;
- wykorzystuje zdobytą wiedzę w praktycznych sytuacjach;
- wykorzystuje informacje z wiarygodnych źródeł do podejmowania decyzji dotyczących zdrowia;
- wykorzystuje poznane sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- dobiera odpowiednie zachowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i bezpieczeństwa;
- samodzielnie stosuje poznane zasady w sytuacjach życia codziennego;
- potrafi wykorzystać wiedzę dotyczącą profilaktyki uzależnień w praktycznych sytuacjach.

OCENA DOSTATECZNA – 3

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wyjaśnia znaczenie prawidłowego odżywiania;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wyjaśnia znaczenie snu i odpoczynku;
- wyjaśnia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia a zdrowiem;
- opisuje podstawowe zasady higieny osobistej i cyfrowej;
- opisuje podstawowe zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa;
- opisuje wpływ używek i uzależnień na organizm człowieka;
- opisuje podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- porównuje zachowania sprzyjające zdrowiu z zachowaniami ryzykownymi;
- porównuje różne sposoby spędzania czasu wolnego pod kątem ich wpływu na zdrowie;

- porównuje informacje dotyczące zdrowia pod względem ich przydatności i wiarygodności – na poziomie podstawowym;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje wymagające pomocy lub konsultacji ze specjalistą;
- wykonuje zadania przy niewielkiej pomocy nauczyciela.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA – 2

Uczeń:

- wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wymienia podstawowe elementy prawidłowego odżywiania;
- wymienia przykłady aktywności fizycznej;
- wymienia podstawowe zasady higieny osobistej;
- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- wymienia podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- wymienia podstawowe sposoby dbania o zdrowie psychiczne;
- wymienia przykłady zachowań ryzykownych;
- wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- definiuje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- definiuje pojęcia: zdrowie, higiena, aktywność fizyczna, stres, uzależnienie – w zakresie omawianym na zajęciach;
- rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje podstawowe zachowania zagrażające zdrowiu;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia i bezpieczeństwa;
- wskazuje właściwe zachowania w prostych sytuacjach związanych ze zdrowiem;
- wskazuje podstawowe sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;
- wskazuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- wykonuje proste zadania z pomocą nauczyciela.

OCENA NIEDOSTATECZNA – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych;
- nie potrafi wymienić podstawowych zasad dotyczących ochrony zdrowia nawet przy pomocy nauczyciela;
- nie opanował nawet podstawowych wiadomości i umiejętności z zakresu podstawy programowej,
- wykazuje się niechęcią do nauki,
- nie wykonuje zadań ani poleceń nauczyciela mimo udzielanej pomocy,
- nie podejmuje prób uzupełnienia podstawowych braków w wiadomościach i umiejętnościach.

Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Dla uczniów posiadającychopinię poradni psychologiczno-pedagogicznej wymagania dostosowuje się do ich indywidualnych możliwości zgodnie z zaleceniami zawartymi w dokumentacji.

4. Zasady uzupełniania braków i poprawiania ocen:

1. Oceny ze testówi kartkówek poprawiane są w terminie 2 tygodni od momentu oddania sprawdzonych prac (w innym terminie - tylko za zgodą nauczyciela).

2. Testy i zapowiedziane kartkówki są obowiązkowe.

3. Jeśli z przyczyn losowych uczeń nie może pisać z całą klasą, to powinien to uczynić w terminie 2 tygodni od powrotu do szkoły. Jeśli tego nie uczyni, może otrzymać test lub kartkówkę do napisania przy każdej nadarzającej się okazji.

Ustalenia dodatkowe

1. Uczeń ma obowiązek posiadać i prowadzić na bieżąco zeszyt przedmiotowy, uzupełniając notatki i zadania z lekcji.

2. Uczeń ma prawo zgłosić w ciągu półrocza 1 nieprzygotowanie (np) - nie gotowość do odpowiedzi ustnej i niezapowiedzianej kartkówki(po wywołaniu do odpowiedzi, napisania niezapowiedzianej kartkówki).Nie ma możliwości zgłaszania nieprzygotowania na zapowiedzianych pracach pisemnych.

3. Po wykorzystaniu limitu np określonego powyżej, uczeń otrzymuje za każde nieprzygotowanie uwagę informacyjną wpisaną do e-dziennika.

4. Uczeń ma obowiązek uzupełnić notatki w zeszycie jeśli był nieobecny na lekcjach. Jeżeli uczeń był nieobecny na jednej lekcji powinien uzupełnić braki na następną lekcję. Jeżeli absencja była dłuższa termin ustala nauczyciel w porozumieniu z uczniem w zależności od liczby lekcji, na których uczeń był nieobecny.

5. Jeżeli uczeń poprawia ocenę to w e-dzienniku zapisane zostają dwie oceny: początkowa i z pracy poprawkowej.

6. Jeżeli nauczyciel stwierdzi, że praca ucznia została wykonana niesamodzielnie, uczeń otrzymuje za tę pracę ocenę niedostateczną.

5. Ustalanie przewidywanej śródrocznej i rocznej oceny klasyfikacyjnej.

1. Przy wystawianiu oceny śródrocznej i rocznej nauczyciel uwzględnia postępy ucznia.

2. Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen bieżących.

3. Ocena śródroczna jest ustalona ze wszystkich ocen bieżących z pierwszego półrocza, natomiast ocena roczna ustalana jest ze wszystkich ocen uzyskanych przez ucznia w ciągu całego roku szkolnego.

6. Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej:

1. Uczeń lub jego rodzice/opiekunowie prawni mogą złożyć pisemny wniosek do nauczyciela o ustalenie wyższej, niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych w terminie do dwóch dni roboczych od uzyskania informacji o przewidywanych ocenach. Wniosek powinien zawierać uzasadnienie i wskazanie oceny, o jaką ubiega się uczeń.

2. Nauczyciel dokonuje analizy zasadności wniosku według następujących kryteriów:

1) sprawdza czy uczeń ma minimum 95% usprawiedliwionych nieobecności w ciągu roku,

2) sprawdza czy uczeń systematycznie korzystał z możliwości poprawy ocen bieżących,

3) w całorocznym ocenianiu bieżącym występuje przynajmniej 50% ocen równych lub wyższych od oceny, o którą ubiega się uczeń,

4) uczeń ma przedstawić spójność notatek z lekcji,

5) z wszystkich prac pisemnych uczeń uzyskał ocenę pozytywną,

6) pojawienie się innych ważnych sytuacji życiowych, które nauczyciel uzna za istotne.

3. Procedura uzyskiwania oceny wyższej niż przewidywana może zakończyć się podtrzymaniem lub podwyższeniem oceny.

4. Uczeń otrzymuje informację słowną od nauczyciela o ustalonej ocenie klasyfikacyjnej z zajęć edukacyjnych.

5. Ustalona w tym trybie postępowania ocena klasyfikacyjna jest ostateczna.

6. Uczeń (lub jego rodzice), który uzyskał odmowę, ma prawo tego samego dnia zwrócić się z prośbą o umożliwienie podwyższania ocenydo dyrektora szkoły, który ma obowiązek rozpoznać sprawę w ciągu dwóch dni roboczych.

7. Procedura podwyższania musi się zakończyć co najmniej dzień roboczy przed terminem ustalania ocen rocznych lub końcowych.

8. Dokumentację związaną z procedurą przechowuje nauczyciel do zakończenia roku szkolnego.

7. Formy pracy na zajęciach:

- praca w grupach,
- metaplan,
- dyskusja,
- debata,
- burza mózgów.