WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASA VI

1. DZIAŁANIA W SIECI

Ocena dopuszczająca
Uczeń:

- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie, takie jak cyberprzemoc, hejt czy niebezpieczne kontakty;
- zna podstawowe pojęcia związane z Internetem, AI i VR.

Ocena dostateczna
Uczeń:

- wyjaśnia, jak korzystanie z urządzeń ekranowych może wpływać na zdrowie;
- rozumie różnice między kontaktami bezpośrednimi a kontaktami za pomocą technologii;
- zna zagrożenia związane z niewłaściwym korzystaniem z Internetu, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści i uzależnienie od Internetu.

Ocena dobra
Uczeń:

- stosuje zasady higieny cyfrowej;
- bezpiecznie korzysta z Internetu, AI i VR;
- potrafi rozpoznać zagrożenie w sieci i wie, jak na nie reagować;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc w sytuacji zagrożenia.

Ocena bardzo dobra
Uczeń:

- potrafi omówić korzyści i zagrożenia związane z AI i VR;
- rozumie konsekwencje hejtu, cyberprzemocy, mowy nienawiści i innych zagrożeń internetowych;
- potrafi uzasadnić, dlaczego należy odpowiedzialnie korzystać z nowych technologii.

Ocena celująca
Uczeń:

- potrafi przygotować poradnik dotyczący bezpiecznego korzystania z Internetu, AI lub VR;
- może przygotować kampanię lub materiały promujące bezpieczne zachowanie w sieci;
- potrafi opracować sposób reagowania na zagrożenia cyfrowe.

2. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Ocena dopuszczająca
Uczeń:

- wymienia przykłady uzależnień;
- zna podstawowe informacje o alkoholu, wyrobach tytoniowych, napojach energetyzujących i innych substancjach psychoaktywnych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami.

Ocena dostateczna
Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest uzależnienie;
- zna podstawowe skutki używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych;
- rozumie znaczenie przestrzegania zasad dotyczących korzystania z urządzeń elektronicznych.

Ocena dobra
Uczeń:

- stosuje zasady pomagające unikać zachowań ryzykownych;
- wie, jak reagować w sytuacji zagrożenia uzależnieniem;
- zna miejsca, w których można uzyskać pomoc;
- potrafi podać argumenty przemawiające za unikaniem substancji psychoaktywnych.

Ocena bardzo dobra
Uczeń:

- rozumie mechanizm powstawania uzależnienia;
- potrafi omówić skutki uzależnień dla zdrowia, bezpieczeństwa i relacji z innymi;
- potrafi ocenić wpływ zachowań ryzykownych na życie człowieka;
- potrafi uzasadnić znaczenie zdrowych wyborów.

Ocena celująca
Uczeń:

- potrafi przygotować projekt lub kampanię dotyczącą profilaktyki uzależnień;
- tworzy materiały promujące zdrowy styl życia;
- potrafi przygotować zestaw argumentów zachęcających do unikania alkoholu, wyrobów tytoniowych, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych.

3. DOJRZEWANIE

Ocena dopuszczająca
Uczeń:

- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej związane z dojrzewaniem.

Ocena dostateczna
Uczeń:

- opisuje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- rozumie różnicę między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną;
- zna podstawowe informacje dotyczące zmian zachodzących w organizmie nastolatka.

Ocena dobra
Uczeń:

- rozpoznaje zmiany, które są naturalnym elementem dojrzewania;
- stosuje zasady higieny skóry, całego ciała i narządów płciowych;
- wie, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.

Ocena bardzo dobra
Uczeń:

- potrafi omówić wpływ zmian fizycznych, psychicznych i emocjonalnych na funkcjonowanie nastolatka;
- potrafi porównać dojrzewanie fizyczne z dojrzałością psychiczną;
- rozumie znaczenie higieny, obserwowania swojego organizmu i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.

Ocena celująca
Uczeń:

- potrafi przygotować poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej;
- opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania;
- potrafi zaproponować sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.

4. ZDROWIE SPOŁECZNE

Ocena dopuszczająca
Uczeń:

- wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość;
- rozpoznaje właściwe i niewłaściwe zachowania w relacjach;
- zna podstawowe funkcje rodziny.

Ocena dostateczna
Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane z relacjami;
- opisuje znaczenie rodziny i jej podstawowe funkcje;
- zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.

Ocena dobra
Uczeń:

- zna sposoby dbania o relacje rodzinne i rówieśnicze;
- rozpoznaje sytuacje, w których mogą zostać naruszone granice osobiste;
- stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- zna sposoby radzenia sobie ze zmianami zachodzącymi w rodzinie.

Ocena bardzo dobra
Uczeń:

- potrafi omówić czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji;
- rozpoznaje zachowania wspierające oraz zachowania niewłaściwe lub naruszające granice;
- rozumie, dlaczego w sytuacji przemocy, zagrożenia lub naruszenia granic należy szukać pomocy.

Ocena celująca
Uczeń:

- potrafi stworzyć zasady dobrych relacji opartych na szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- proponuje sposoby wspierania osób przeżywających trudne sytuacje rodzinne;
- potrafi zaproponować działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.

5. ZDROWIE SEKSUALNE

W roku szkolnym 2026/2027, zgodnie z nowymi przepisami, edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym. Oprócz niej przewidziano odrębne, **nieobowiązkowe** zajęcia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”. W klasie 6 zajęcia te odbywają się w wymiarze 1 godziny w roku szkolnym.

Zajęcia dotyczące zdrowia seksualnego zostaną zrealizowane po zakończeniu obowiązkowych tematów edukacji zdrowotnej. Przed ich rozpoczęciem rodzice zostaną poinformowani o terminie oraz tematyce zajęć. Szkoła organizuje również spotkanie informacyjne dla rodziców przed rozpoczęciem realizacji tych zajęć.

Celem modułu „Zdrowie seksualne” jest:

- rozwijanie wiedzy o znaczeniu seksualności dla zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka;
- kształtowanie odpowiedzialnego podejścia do relacji, bezpieczeństwa i szacunku;
- poznawanie zagrożeń oraz sposobów reagowania na nie;
- rozwijanie umiejętności szukania pomocy i wsparcia;
- korzystanie z rzetelnej, opartej na wiedzy naukowej informacji;

- przygotowanie uczniów do podejmowania świadomych i odpowiedzialnych decyzji.

Temat przewidziany dla klasy 6:

„Jak przebiega ciąża?”

Podczas zajęć uczeń poznaje podstawowe informacje dotyczące procesu zapłodnienia, przebiegu ciąży, porodu oraz opieki nad niemowlęciem. Omawiana jest również wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Zajęcia są nieobowiązkowe, a ich treści nie podlegają ocenianiu szkolnemu.