WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA ODDZIAŁY VI

W klasie VI uczeń pogłębia wiedzę o zdrowiu, stresie, emocjach, asertywności, wartościach, profilaktyce chorób i uzależnień, higienie cyfrowej, bezpieczeństwie oraz wpływie środowiska na zdrowie.

Ocena celująca:

- analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym i psychicznym;
- wyjaśnia reakcję organizmu na stres i dobiera techniki radzenia sobie do przykładowej sytuacji;
- odróżnia zachowania asertywne, uległe i agresywne oraz konstruuje komunikat asertywny;
- analizuje presję rówieśniczą i proponuje bezpieczne sposoby odmowy;
- wyjaśnia mechanizmy powstawania uzależnień i konsekwencje używania substancji oraz uzależnień behawioralnych;
- analizuje wpływ czasu ekranowego, treści cyfrowych i aktywności online na sen, koncentrację i samopoczucie;
- wskazuje podstawowe działania profilaktyczne dotyczące chorób i zagrożeń środowiskowych;
- krytycznie ocenia proste informacje zdrowotne i uzasadnia wybór wiarygodnego źródła.

Ocena bardzo dobra:

- wyjaśnia zależność między stylem życia a zdrowiem;
- rozpoznaje źródła stresu i zna oraz stosuje odpowiednie techniki radzenia sobie;
- zna zasady asertywnej komunikacji i potrafi wyrażać zdanie z poszanowaniem innych;
- rozumie znaczenie wartości w podejmowaniu decyzji;
- wyjaśnia zagrożenia związane z używkami i uzależnieniami, także behawioralnymi;
- zna zasady higieny cyfrowej i profilaktyki chorób;
- wskazuje wybrane czynniki środowiskowe wpływające na zdrowie.

Ocena dobra:

- wymienia elementy stylu życia wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje typowe sytuacje stresowe i zna sposoby radzenia sobie z napięciem;
- rozumie pojęcie asertywności i odróżnia ją od agresji;

- wskazuje znaczenie podstawowych wartości;
- rozpoznaje zagrożenia związane z używkami, nadmiernym korzystaniem z internetu i innymi zachowaniami nałogowymi;
- zna podstawowe zasady profilaktyki i higieny cyfrowej.

Ocena dostateczna:

- wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- wskazuje wybrane źródła stresu i sposoby radzenia sobie z emocjami;
- wyjaśnia w prosty sposób znaczenie asertywności;
- wymienia podstawowe wartości;
- rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami i nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych.

Ocena dopuszczająca:

- rozpoznaje wybrane zasady zdrowego stylu życia;
- wskazuje przykładowe sytuacje stresowe;
- zna przynajmniej jeden bezpieczny sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami lub zachowaniami nałogowymi.

Ocenę <u>niedostateczną</u> otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań edukacyjnych na ocenę dopuszczającą.