Kryteria oceniania z **edukacji zdrowotnej**

1. Ocena dopuszczająca (K) – Poziom konieczny

Uczeń potrafi wykonać proste zadania o niskim stopniu trudności przy pomocy nauczyciela.

- **Wiadomości:** Wymienia podstawowe zasady higieny osobistej, numery alarmowe oraz wskazuje podstawowe grupy produktów w Piramidzie Zdrowego Żywienia.
- **Umiejętności:** Rozpoznaje podstawowe emocje (strach, złość, radość) i nazywa proste substancje szkodliwe dla zdrowia (np. papierosy, alkohol).
- **Postawy:** Wie, że należy dbać o zdrowie swoje i innych, oraz stara się bezpiecznie zachowywać podczas lekcji.

2. Ocena dostateczna (P) – Poziom podstawowy

Uczeń samodzielnie wykonuje proste zadania o średnim stopniu trudności.

- **Wiadomości:** Definiuje pojęcie zdrowia (fizyczne, psychiczne, społeczne), wyjaśnia rolę snu i odpoczynku oraz opisuje ogólne zasady bilansowania posiłków.
- **Umiejętności:** Podaje przykłady konstruktywnego radzenia sobie ze stresem, odróżnia informacje prawdziwe od fałszywych w prostych komunikatach dotyczących zdrowia.
- **Postawy:** Przestrzega zasad higieny cyfrowej (kontroluje czas przed ekranem) i poprawnie reaguje na przejawy agresji rówieśniczej.

3. Ocena dobra (R) – Poziom rozszerzający

Uczeń samodzielnie i poprawnie wykonuje bardziej złożone zadania, łącząc fakty.

- **Wiadomości:** Porównuje wpływ różnych form aktywności fizycznej na organizm, omawia mechanizm powstawania uzależnień (behawioralnych i od substancji).
- **Umiejętności:** Układa jednodniowy, zbilansowany jadłospis dostosowany do swojego wieku, stosuje techniki aktywnego słuchania i asertywnie odmawia w sytuacjach presji grupy.
- **Postawy:** Świadomie wybiera produkty spożywcze na podstawie analizy ich składu i aktywnie uczestniczy w działaniach zespołowych na lekcji.

4. Ocena bardzo dobra (D) – Poziom dopełniający

Uczeń sprawnie operuje zdobytą wiedzą w nowych sytuacjach i wyciąga samodzielne wnioski.

- **Wiadomości:** Analizuje powiązania między zdrowiem psychicznym, fizycznym a środowiskiem (w tym wpływ zmian klimatycznych na samopoczucie).
- **Umiejętności:** Krytycznie ocenia wiarygodność medycznych źródeł internetowych, projektuje strategię radzenia sobie z długotrwałym stresem lub kryzysem emocjonalnym u rówieśnika.
- **Postawy:** Prezentuje postawę empatii i szacunku wobec różnorodności, promuje kulturę bezpieczeństwa w sieci i reaguje na dezinformację zdrowotną.

5. Ocena celująca (W) – Poziom wykraczający

Uczeń samodzielnie i twórczo rozwija wiedzę, wykazując się inicjatywą społeczną.

- **Wiadomości:** Wykracza wiedzą poza program nauczania, swobodnie posługując się aktualnymi danymi i raportami zdrowotnymi (np. WHO, GIS).
- **Umiejętności:** Inicjuje, planuje i koordynuje szkolne miniprojekty prozdrowotne (np. kampanię przeciwko energetykom lub dzień zdrowego śniadania).
- **Postawy:** Aktywnie angażuje się w wolontariat, wykazuje stałą postawę liderską w promowaniu zdrowego stylu życia i pomaga rówieśnikom w rozwiązywaniu konfliktów.