Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z **edukacji zdrowotnej (zakres podstawowy) w klasie II/III**

1. Formy sprawdzania wiadomości i umiejętności podlegające ocenianiu bieżącemu:
   a) sprawdzian
   b) kartkówka
   c) projekt
   d) karta pracy
   e) prezentacja
   f) aktywność
2. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny bieżącej w terminie dwóch tygodni od dnia oddania lub w innym terminie ustalonym z nauczycielem przedmiotu.

Wymagania na oceny śródroczne (I półrocze) obejmują wymagania z działów od I. Wartości i postawy do II. Zdrowie fizyczne włącznie, zaś na oceny roczne obejmują wszystkie wymagania z działów od I. Wartości i postawy do V. Zdrowie psychiczne włącznie (cały rok szkolny).

Tabela w wymaganiami edukacyjnymi na poszczególne oceny (od 2 do 6).

Wymagania na poszczególne oceny				
na ocenę dopuszczającą	**na ocenę dostateczną**	**na ocenę dobrą**	**na ocenę bardzo dobrą**	**na ocenę celującą**
1. Wartości i postawy				
Uczeń: • rozpoznaje i wymienia najważniejsze pojęcia, zjawiska i przykłady dotyczące: - godność ludzka i jej podstawy prawne - formy dyskryminacji i przeciwdziałanie im - altruizm a zdrowie publiczne (krwiodawstwo, transplantacja) - wolontariat na rzecz zdrowia - odpowiedzialność obywatelska za zdrowie - rozumie wartość transplantologii i krwiodawstwa zarówno za życia jak i po śmierci	**Uczeń:** • opisuje własnymi słowami podstawowe zagadnienia dotyczące: - godność ludzka i jej podstawy prawne - formy dyskryminacji i przeciwdziałanie im - altruizm a zdrowie publiczne (krwiodawstwo, transplantacja) - wolontariat na rzecz zdrowia - odpowiedzialność obywatelska za zdrowie - podaje prawidłowo podstawowe zasady krwiodawstwa, dawstwa szpiku oraz transplantologii zarówno za życia jak i po śmierci	**Uczeń:** • poprawnie stosuje wiedzę dotyczącą: - godność ludzka i jej podstawy prawne - formy dyskryminacji i przeciwdziałanie im - altruizm a zdrowie publiczne (krwiodawstwo, transplantacja) - wolontariat na rzecz zdrowia - odpowiedzialność obywatelska za zdrowie • porównuje, klasyfikuje i dobiera właściwe zachowanie do typowej sytuacji oraz krótko uzasadnia swój wybór • rozumie i uzasadnia zasady związane z dawstwem krwi, szpiku i narządów	**Uczeń:** • samodzielnie wyjaśnia i analizuje zagadnienia dotyczące: - godność ludzka i jej podstawy prawne - formy dyskryminacji i przeciwdziałanie im - altruizm a zdrowie publiczne (krwiodawstwo, transplantacja) - wolontariat na rzecz zdrowia - odpowiedzialność obywatelska za zdrowie • dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, ocenia zachowania lub informacje i uzasadnia odpowiedzialne decyzje	**Uczeń:** • swobodnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą: - godność ludzka i jej podstawy prawne - formy dyskryminacji i przeciwdziałanie im - altruizm a zdrowie publiczne (krwiodawstwo, transplantacja) - wolontariat na rzecz zdrowia - odpowiedzialność obywatelska za zdrowie • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje zdrowotne i ocenia wiarygodność informacji, przewiduje konsekwencje i

			zdrowotne związane z postawą altruizmu	proponuje dobrze uzasadnione rozwiązania • podejmuje działania wolontariackie na rzecz zdrowia, w tym wobec osób w wieku senioralnym, z niepełnosprawnościami i uczestniczy w tych działaniach
2. Zdrowie fizyczne				
Uczeń: • rozpoznaje i wymienia najważniejsze pojęcia, zjawiska i przykłady dotyczące: - wiarygodność źródeł informacji zdrowotnych - styl życia a ryzyko chorób cywilizacyjnych i nowotworowych - badania diagnostyczne i profilaktyczne - profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna - techniki samokontroli (samobadanie) • z pomocą prostego przykładu wskazuje zachowanie bezpieczne lub korzystne dla zdrowia	**Uczeń:** • opisuje własnymi słowami podstawowe zagadnienia dotyczące: - wiarygodność źródeł informacji zdrowotnych - styl życia a ryzyko chorób cywilizacyjnych i nowotworowych - badania diagnostyczne i profilaktyczne - profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna - techniki samokontroli (samobadanie) • wyjaśnia najważniejsze zależności między stylem życia a ryzykiem zachorowania na nowotwór	**Uczeń:** • poprawnie stosuje wiedzę dotyczącą: - wiarygodność źródeł informacji zdrowotnych - styl życia a ryzyko chorób cywilizacyjnych i nowotworowych - badania diagnostyczne i profilaktyczne • profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna • techniki samokontroli (samobadanie) • porównuje, klasyfikuje i dobiera właściwe zachowanie do typowej sytuacji oraz krótko uzasadnia swój wybór • przedstawia podstawowe zasady prawidłowego korzystania z ekranów	**Uczeń:** • samodzielnie wyjaśnia i analizuje zagadnienia dotyczące: • wiarygodność źródeł informacji zdrowotnych • styl życia a ryzyko chorób cywilizacyjnych i nowotworowych • badania diagnostyczne i profilaktyczne • profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna • techniki samokontroli (samobadanie) • dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, ocenia zachowania lub informacje i uzasadnia odpowiedzialne • dokładnie przedstawia zasady prawidłowego korzystania z ekranów	**Uczeń:** • swobodnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą: • wiarygodność źródeł informacji zdrowotnych • styl życia a ryzyko chorób cywilizacyjnych i nowotworowych • badania diagnostyczne i profilaktyczne • profilaktyka kardiologiczna i onkologiczna • techniki samokontroli (samobadanie) • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje zdrowotne, ocenia wiarygodność informacji, przewiduje konsekwencje i planuje działania profilaktyczne • dokładnie przedstawia zasady prawidłowego korzystania z ekranów

3. Aktywność fizyczna				
Uczeń: • rozpoznaje i wymienia najważniejsze pojęcia, zjawiska i przykłady dotyczące: - dobór aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości - zalecenia dotyczące ilości i rodzaju ruchu - ocena wiarygodności informacji o aktywności fizycznej - znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia • z pomocą prostego przykładu wskazuje zachowanie bezpieczne lub korzystne dla zdrowia	**Uczeń:** • opisuje własnymi słowami podstawowe zagadnienia dotyczące: - dobór aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości - zalecenia dotyczące ilości i rodzaju ruchu - ocena wiarygodności informacji o aktywności fizycznej - znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia • wyjaśnia najważniejsze zależności i podaje poprawne przykłady z życia codziennego • rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z sedentarnym trybem życia	**Uczeń:** • poprawnie stosuje wiedzę dotyczącą: - dobór aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości - zalecenia dotyczące ilości i rodzaju ruchu - ocena wiarygodności informacji o aktywności fizycznej - znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia - porównuje, klasyfikuje i dobiera właściwe zachowanie do typowej sytuacji oraz krótko uzasadnia swój wybór • rozpoznaje zagrożenia związane z sedentarnym trybem życia oraz z nadmierną aktywności fizyczną	**Uczeń:** • samodzielnie wyjaśnia i analizuje zagadnienia dotyczące: - dobór aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości - zalecenia dotyczące ilości i rodzaju ruchu - ocena wiarygodności informacji o aktywności fizycznej - znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia - dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, ocenia zachowania lub infor-	**Uczeń:** • swobodnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą: - dobór aktywności fizycznej do potrzeb i możliwości - zalecenia dotyczące ilości i rodzaju ruchu - ocena wiarygodności informacji o aktywności fizycznej - znaczenie regularnego ruchu dla zdrowia • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje, ocenia wiarygodność informacji, przewiduje konsekwencje i proponuje

	oraz z nadmierną aktywności fizyczną		macje i uzasadnia odpowiedzialne decyzje zdrowotne • rozpoznaje zagrożenia związane z sedentarnym trybem życia oraz z nadmierną aktywności fizyczną oraz wyjaśnia jak uniknąć tych zagożeń	dobrze uzasadnione rozwiązania • rozpoznaje zagrożenia związane z sedentarnym trybem życia oraz z nadmierną aktywności fizyczną i na podstawie rzetelnych źródeł informacji proponuje nowatorskie rozwiązania pozwalające uniknąć tych zagrożeń
4. Odżywianie				
Uczeń: • rozpoznaje i wymienia najważniejsze pojęcia, zjawiska i przykłady dotyczące: - modele żywieniowe (śródziemnomorska, wegetariańska, wegańska) - planowanie zbilansowanych posiłków - zasada „od pola do stołu” - wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko • z pomocą prostego przykładu wskazuje zachowanie bezpieczne lub korzystne dla zdrowia	**Uczeń:** • opisuje własnymi słowami podstawowe zagadnienia dotyczące: - modele żywieniowe (śródziemnomorska, wegetariańska, wegańska) - planowanie zbilansowanych posiłków - zasada „od pola do stołu” - wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko • wyjaśnia najważniejsze zależności i podaje poprawne przykłady z życia codziennego	**Uczeń:** • poprawnie stosuje wiedzę dotyczącą: - modele żywieniowe (śródziemnomorska, wegetariańska, wegańska) - planowanie zbilansowanych posiłków - zasada „od pola do stołu” - wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko • porównuje, klasyfikuje i dobiera właściwe zachowanie do typowej sytuacji oraz krótko uzasadnia swój wybór • wskazuje trendy dietetyczne i konsekwencje wyboru danej diety na zdrowie • określa wpływ reklam na decyzje żywieniowe	**Uczeń:** • samodzielnie wyjaśnia i analizuje zagadnienia dotyczące: - modele żywieniowe (śródziemnomorska, wegetariańska, wegańska) - planowanie zbilansowanych posiłków - zasada „od pola do stołu” - wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko • dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, ocenia zachowania lub informacje i uzasadnia odpowiedzialne decyzje zdrowotne • wskazuje trendy dietetyczne i konsekwencje wyboru danej diety na zdrowie • formuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne • wskazuje produkty o określonej wartości odżywczej oraz zawartości związków mineralnych, składników istotnych dla zdrowia	**Uczeń:** • swobodnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą: - modele żywieniowe (śródziemnomorska, wegetariańska, wegańska) - planowanie zbilansowanych posiłków - zasada „od pola do stołu” - wpływ wyborów żywieniowych na zdrowie i środowisko • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje, ocenia wiarygodność informacji, przewiduje konsekwencje i proponuje dobrze uzasadnione rozwiązania • formuje argumenty na temat wpływu reklam i trendów żywieniowych na osobiste wybory dietetyczne • dokonuje analizy składu i wartości odżywczych danych produktów spożywczych i ocenia ich wybór w danej diecie • dokonuje analizy dowodów naukowych oraz reklam dotyczących danych produktów spożywczych i formułuje wnioski z przeprowadzonej analizy
5. Zdrowie psychiczne				
Uczeń: • rozpoznaje i wymienia najważniejsze pojęcia, zjawiska i	**Uczeń:** • opisuje własnymi słowami podstawowe zagadnienia	**Uczeń:** • poprawnie stosuje wiedzę dotyczącą:	**Uczeń:** • samodzielnie wyjaśnia i analizuje zagadnienia dotyczące:	**Uczeń:** • swobodnie i samodzielnie wykorzystuje wiedzę dotyczącą:

przykłady dotyczące: - dobrostan psychiczny i czynniki na niego wpływające - konstruktywna komunikacja emocji - świadome decyzje życiowe - realistyczna samoocena - granice psychiczne i zachowania bierno-agresywne • z pomocą prostego przykładu wskazuje zachowanie bezpieczne lub korzystne dla zdrowia	dotyczące: - dobrostan psychiczny i czynniki na niego wpływające - konstruktywna komunikacja emocji - świadome decyzje życiowe - realistyczna samoocena - granice psychiczne i zachowania bierno-agresywne • wyjaśnia najważniejsze zależności i podaje poprawne przykłady z życia codziennego	- dobrostan psychiczny i czynniki na niego wpływające - konstruktywna komunikacja emocji - świadome decyzje życiowe - realistyczna samoocena - granice psychiczne i zachowania bierno-agresywne • porównuje, klasyfikuje i dobiera właściwe zachowanie do typowej sytuacji oraz krótko uzasadnia swój wybór	- dobrostan psychiczny i czynniki na niego wpływające - konstruktywna komunikacja emocji - świadome decyzje życiowe - realistyczna samoocena - granice psychiczne i zachowania bierno-agresywne • z pomocą prostego przykładu wskazuje zachowanie bezpieczne lub korzystne dla zdrowia • dostrzega związki przyczynowo-skutkowe, ocenia zachowania lub informacje i uzasadnia odpowiedzialne decyzje zdrowotne	- dobrostan psychiczny i czynniki na niego wpływające - konstruktywna komunikacja emocji - świadome decyzje życiowe - realistyczna samoocena - granice psychiczne i zachowania bierno-agresywne • analizuje nowe lub bardziej złożone sytuacje, ocenia wiarygodność informacji, przewiduje konsekwencje i proponuje dobrze uzasadnione rozwiązania