

PRZEDMIOTOWE OCENIANIE
W SZKOLE PODSTAWOWEJ W CHOCIANOWIE
IM. ODKRYWCÓW POLSKIEJ MIEDZI
KLASY IV-VIII
EDUKACJA ZDROWOTNA

I. INFORMACJE OGÓLNE

1. Przedmiot: edukacja zdrowotna.

2. Tytuł i autorka programu nauczania: Daniela Bartosiak, „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej - ciało, umysł, duch. Program nauczania edukacji zdrowotnej dla klas IV-VIII szkoły podstawowej”, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2025, ISBN 978-83-67366-99-1.

3. Materiały dydaktyczne: program i scenariusze ORE/ZPE, szkolny plan nauczania edukacji zdrowotnej, karty pracy, materiały multimedialne oraz inne wiarygodne źródła dobrane przez nauczyciela. Nie obowiązuje jeden podręcznik przedmiotowy.

4. Nauczyciel: Daniel Bukowski, Ewa Kopczyńska, Szymon Lewandowski, Hubert Urbański, Michał Lepka, Wiesława Chuda, Justyna Różańska -Mroczo, Agnieszka Jaskuła

5. Etap edukacyjny: klasy IV-VIII szkoły podstawowej; 1 godzina tygodniowo, przy czym w klasie VIII zajęcia obowiązkowej edukacji zdrowotnej są realizowane nie dłużej niż do końca stycznia.

6. Zakres dokumentu: niniejsze PO dotyczy obowiązkowego przedmiotu edukacja zdrowotna. Od roku szkolnego 2026/2027 treści dotyczące zdrowia seksualnego stanowią odrębne, nieobowiązkowe zajęcia i nie są oceniane na podstawie niniejszego dokumentu.

Adaptacja programu ORE do zasad oceniania w szkole. Program Danieli Bartosiak akcentuje ocenianie przez obserwację aktywności, wytwory uczniów i refleksję, bez dominacji ocen stopniowych. Statut szkoły przewiduje jednak formalne oceny bieżące w skali 1-6 i minimum 4 oceny w okresie przy 1 godzinie zajęć tygodniowo. Dlatego w niniejszym PO podstawą ocen są przede wszystkim praktyczne dowody uczenia się, projekty, praca na lekcji, portfolio i rozmowa merytoryczna, którym - obok informacji zwrotnej - przypisuje się stopień zgodnie ze Statutem. Nie stosuje się klasycznych sprawdzianów działowych ani kartkówek.

Podstawa opracowania: Ustawa o systemie oświaty - przepisy o ocenianiu; aktualne rozporządzenia Ministra Edukacji dotyczące podstawy programowej i ramowych planów nauczania od 1 września 2026 r.; Statut Szkoły Podstawowej im. Odkrywców Polskiej Miedzi w Chocianowie (§ 46, § 55-64 oraz § 71); szkolny plan nauczania edukacji zdrowotnej klas IV-VIII na rok 2026/2027; program Danieli Bartosiak/ORE.

II. WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY

II.1. Uczeń otrzyma ocenę celującą (6), jeżeli:

- 1) opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem i podstawą programową na najwyższym poziomie, adekwatnym do etapu edukacyjnego;
- 2) samodzielnie łączy wiedzę dotyczącą ciała, psychiki, relacji, wartości, środowiska i odpowiedzialnych wyborów;
- 3) krytycznie analizuje informacje o zdrowiu, rozpoznaje nierzetelne źródła i uzasadnia swoje stanowisko wiedzą opartą na faktach;

- 4) samodzielnie i twórczo rozwiązuje złożone sytuacje problemowe oraz proponuje bezpieczne, odpowiedzialne rozwiązania;
- 5) bardzo rzetelnie realizuje projekty i doświadczenia edukacyjne, wyciąga pogłębione wnioski oraz wykorzystuje informację zwrotną do doskonalenia pracy;
- 6) potrafi przenieść zdobytą wiedzę do nowych sytuacji szkolnych i pozaszkolnych, nie naruszając prywatności własnej ani innych osób.

II.2. Uczeń otrzyma ocenę bardzo dobrą (5), jeżeli:

- 1) opanował pełny zakres wymaganych wiadomości i umiejętności;
- 2) samodzielnie stosuje wiedzę w typowych i nowych sytuacjach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem;
- 3) poprawnie analizuje studia przypadku, dane, etykiety, komunikaty i materiały edukacyjne oraz korzysta z wiarygodnych źródeł;
- 4) rzetelnie wykonuje zadania praktyczne, projekty, prezentacje lub portfolio, formułując trafne wnioski;
- 5) potrafi merytorycznie argumentować, współpracować nad zadaniem i respektować granice innych osób.

II.3. Uczeń otrzyma ocenę dobrą (4), jeżeli:

- 1) opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności;
- 2) poprawnie stosuje wiedzę w typowych sytuacjach i samodzielnie wykonuje większość zadań;
- 3) rozpoznaje podstawowe czynniki chroniące zdrowie i czynniki ryzyka oraz potrafi uzasadnić typowe decyzje prozdrowotne;
- 4) wykonuje zadania praktyczne i projektowe poprawnie, choć może popełniać drobne błędy lub wymagać ukierunkowania przy trudniejszych problemach;
- 5) korzysta z odpowiednich źródeł informacji i formułuje zasadniczo poprawne wnioski.

II.4. Uczeń otrzyma ocenę dostateczną (3), jeżeli:

- 1) opanował podstawowe wiadomości i umiejętności niezbędne do realizacji dalszych treści;
- 2) rozwiązuje typowe problemy o średnim stopniu trudności, czasem z pomocą lub ukierunkowaniem nauczyciela;
- 3) rozpoznaje najważniejsze zasady higieny, bezpieczeństwa, profilaktyki, zdrowego odżywiania, aktywności, odpoczynku i higieny cyfrowej;
- 4) w prostych sytuacjach potrafi wskazać bezpieczne działanie, źródło pomocy lub wiarygodne źródło informacji;
- 5) wykonuje podstawowe zadania praktyczne, karty pracy, elementy projektu lub portfolio na poziomie zgodnym z wymaganiami minimalnymi.

II.5. Uczeń otrzyma ocenę dopuszczającą (2), jeżeli:

- 1) ma braki w opanowaniu wymagań, ale posiada elementarną wiedzę i umiejętności umożliwiające dalszą naukę;
- 2) z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania i rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrożenia zdrowia lub bezpieczeństwa;
- 3) potrafi wskazać najbardziej podstawowe działania profilaktyczne i miejsca uzyskania pomocy;

- 4) po ukierunkowaniu potrafi wykonać prostą część zadania praktycznego, projektu, karty pracy lub refleksji.

II.6. Uczeń otrzyma ocenę niedostateczną (1), jeżeli:

- 1) nie opanował elementarnych wiadomości i umiejętności wymaganych na danym etapie w stopniu umożliwiającym dalsze uczenie się;
- 2) mimo udzielonego wsparcia nie potrafi wykonać prostego zadania dotyczącego kluczowych zasad zdrowia, profilaktyki lub bezpieczeństwa;
- 3) nie potrafi zastosować podstawowej wiedzy w prostej sytuacji problemowej ani wskazać podstawowego sposobu uzyskania pomocy;
- 4) nie przedstawił w uzgodnionej formie dowodów osiągnięć pozwalających na ustalenie pozytywnej oceny, mimo możliwości uzupełnienia braków.

III. SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW

III.1. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności uczniów

L.p.	Kod w e-dzienniku	Opis / przykłady /	Kolor wpisanej oceny
1.	PNL	praca na lekcji / karta pracy / studium przypadku; analiza informacji, prezentacja	czarny
2.	ZP	zadanie praktyczne lub symulacja, np. Plakat, mapa myśli lub inny wytwór ucznia	czarny
3.	PE	projekt indywidualny lub zespołowy,	czarny
4.	AKT	aktywność merytoryczna: argumentowanie, wnioskowanie, rozwiązywanie problemów,	czarny
5.	PDL	przygotowanie do zajęć - posiadanie wcześniej wskazanych materiałów i gotowość do wykonania zadania; stosuje się zasady „np.”	czarny
6.	POP	poprawa oceny negatywnej lub dopuszczającej w formie dostosowanej do pierwotnego zadania	czarny

Zasada przedmiotowa. Na edukacji zdrowotnej nie przeprowadza się klasycznych sprawdzianów działowych bieżących form oceniania. Wiadomości są sprawdzane w działaniu: w zadaniach praktycznych, analizie problemów, projektach, rozmowie, pracy na lekcji, refleksji i na podstawie kart pracy. W wyjątkowej sytuacji przewidzianej przez Statut (np. tryb uzyskania wyższej niż przewidywana oceny rocznej) stosuje się formę wskazaną przez Statut, przy czym - jeżeli przepisy na to pozwalają - preferowana jest forma praktyczna lub zadaniowa.

1.1. Praca na lekcji / karta pracy / studium przypadku:

- jest wykonywana podczas zajęć indywidualnie, w parze lub w grupie;
- może obejmować analizę problemu, materiału źródłowego, etykiety, infografiki, scenariusza sytuacji lub danych;
- oceniana jest przede wszystkim poprawność merytoryczna, zastosowanie wiedzy, sposób wnioskowania i wykonanie polecenia.

1.2. Zadanie praktyczne / symulacja

- służy sprawdzeniu, czy uczeń potrafi zastosować wiedzę w sytuacji zbliżonej do życia codziennego;
- kryteria są podawane przed wykonaniem zadania; ocenia się prawidłowość i bezpieczeństwo postępowania, a nie cechy osobiste ucznia;
- zadania dotyczące zdrowia psychicznego, relacji lub granic mogą być realizowane na przykładach modelowych, bez ujawniania osobistych doświadczeń.

1.3. Projekt i doświadczenie edukacyjne

- uczeń w roku szkolnym realizuje co najmniej jedno doświadczenie edukacyjne / projekt wynikający z programu i podstawy programowej;
- projekt może mieć formę plakatu, prezentacji, ulotki, kampanii, wystawy, mapy, miniporadnika, działania prozdrowotnego lub analizy źródeł;
- ocenie podlega: zgodność merytoryczna, realizacja celu, indywidualny wkład ucznia, wykorzystanie źródeł, sposób prezentacji oraz wnioski/refleksja;
- w pracy zespołowej nie wystawia się automatycznie identycznej oceny wszystkim uczniom - uwzględnia się indywidualny wkład i osiągnięcia.

1.4. Aktywność merytoryczna i rozmowa

- ocenie może podlegać trafność argumentowania, wnioskowania, zadawania pytań, rozwiązywania problemu i korzystania ze źródeł;
- nie ocenia się temperamentu, śmiałości ani samej liczby zgłoszeń;
- rozmowa merytoryczna nie ma charakteru klasycznej odpowiedzi „z trzech ostatnich lekcji”, lecz służy sprawdzeniu rozumienia i zastosowania wiedzy.

1.5. Przygotowanie do lekcji

- przy 1 godzinie tygodniowo uczniowi przysługuje jedno „nieprzygotowanie” (np.) w okresie, zgłaszane na początku lekcji;
- za nieprzygotowanie uznaje się brak wcześniej wskazanych materiałów, zeszytu/portfolio lub brak przygotowania do zapowiedzianej formy pracy, z zastrzeżeniem zasad Statutu.

1.6. Poprawa oceny

- oceny niedostateczne i dopuszczające z ocenianych form uczeń może poprawić jeden raz w terminie uzgodnionym z nauczycielem, co do zasady nie później niż w ciągu dwóch tygodni;
- poprawa odbywa się w formie adekwatnej do pierwotnej aktywności, np. ponowne wykonanie zadania praktycznego, poprawa wytworu, alternatywna karta problemowa, uzupełnienie projektu lub rozmowa merytoryczna;
- przy klasyfikacji nauczyciel bierze pod uwagę aktualny poziom osiągnięć i postęp ucznia, a nie prostą średnią ocen.

III.2. Liczba ocen i rytmiczność oceniania

W każdym okresie, w którym przedmiot jest realizowany, uczeń powinien otrzymać minimum 4 oceny bieżące, ponieważ edukacja zdrowotna jest realizowana w wymiarze 1 godziny tygodniowo.

Oceny powinny pochodzić z różnych form aktywności; w miarę możliwości co najmniej jedna ocena dotyczy zadania praktycznego lub pracy na lekcji, a jedna projektu / doświadczenia edukacyjnego / lub prezentacji.

W klasie VIII ocenianie planuje się rytmicznie w faktycznym okresie realizacji zajęć, tak aby przed ich zakończeniem zgromadzić wystarczające dowody osiągnięć ucznia.

III.3. Zasady oceniania prac punktowanych

Na edukacji zdrowotnej nie stosuje się klasycznych testów i sprawdzianów punktowych. Jeżeli pojedyncza karta pracy lub zadanie pisemne jest wyjątkowo oceniane punktowo, stosuje się szkolny przelicznik wynikający ze Statutu:

Wynik	Ocena
0-29%	niedostateczny (1)
30-35%	dopuszczający - (2-)
36-42%	dopuszczający (2)
43-49%	dopuszczający + (2+)
50-55%	dostateczny - (3-)
56-62%	dostateczny (3)
63-69%	dostateczny + (3+)
70-75%	dobry - (4-)
76-82%	dobry (4)
83-89%	dobry + (4+)
90-93%	bardzo dobry - (5-)
94-96%	bardzo dobry (5)
97-99%	bardzo dobry + (5+)
100%	celujący (6)

Przy ocenianiu form praktycznych, projektowych, ustnych i innych niż punktowane prace pisemne stosuje się wcześniej podane kryteria wraz z komentarzem / informacją zwrotną, bez automatycznego przelicznika procentowego.

III.4. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Nauczyciel indywidualizuje pracę i dostosowuje wymagania do potrzeb oraz możliwości psychofizycznych i edukacyjnych ucznia zgodnie ze Statutem, opinią/orzeczeniem i ustaleniami zespołu pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Dostosowanie może dotyczyć m.in. sposobu prezentacji polecenia, zakresu materiału, czasu, formy odpowiedzi, liczby etapów zadania, sposobu dokumentowania projektu oraz rodzaju informacji zwrotnej.

U uczniów wymagających dostosowań szczególnie uwzględnia się postęp, możliwość zastosowania wiedzy oraz wkład pracy, przy zachowaniu wymagań niezbędnych do realizacji podstawy programowej.

III.5. Prace domowe

W klasach IV-VIII pisemne prace domowe wykonywane w czasie wolnym od zajęć nie są obowiązkowe i nie ustala się z nich oceny, zgodnie z aktualnymi przepisami i Statutem szkoły.

Nauczyciel może zaproponować dobrowolną refleksję, obserwację, zebranie materiału do projektu lub inną aktywność wspierającą uczenie się i przekazuje do niej informację zwrotną.

Zadania nie mogą wymagać ujawniania danych wrażliwych, informacji o zdrowiu, masie ciała, diagnozach, sytuacji rodzinnej, wyznaniu ani innych prywatnych przekonaniach ucznia.

IV. ZASADY POPRAWIANIA OCEN

Poprawie podlegają oceny niedostateczne i dopuszczające z ocenianych form, a w uzasadnionych przypadkach nauczyciel może umożliwić poprawę także innej oceny, jeżeli sprzyja to wykazaniu rzeczywistego postępu.

Uczeń ma możliwość poprawy danej oceny jeden raz, w terminie i formie uzgodnionej z nauczycielem, co do zasady nie później niż do dwóch tygodni od ustalenia oceny lub powrotu ucznia po usprawiedliwionej nieobecności.

W przypadku nieobecności podczas ocenianego zadania nauczyciel może zastosować wpis „nb”; uczeń uzupełnia osiągnięcie w uzgodnionej formie, np. wykonując zadanie praktyczne, kartę problemową, element projektu lub rozmowę merytoryczną.

Poprawa ma umożliwić wykazanie tych samych lub porównywalnych wiadomości i umiejętności co pierwotne zadanie; nie wymaga się pisania klasycznego sprawdzianu tylko dlatego, że uczeń poprawia ocenę.

V. KRYTERIA WYSTAWIANIA OCENY PO I OKRESIE ORAZ NA KONIEC ROKU SZKOLNEGO

Klasyfikacja śródroczna i roczna polega na podsumowaniu osiągnięć edukacyjnych ucznia i ustaleniu oceny klasyfikacyjnej w skali przewidzianej w Statucie szkoły.

Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ocen cząstkowych. Nauczyciel bierze pod uwagę poziom i postęp w opanowaniu wiadomości i umiejętności, jakość wykonanych zadań praktycznych i projektowych, wykorzystanie informacji zwrotnej oraz - przy ocenie rocznej - zaangażowanie w doświadczenie edukacyjne.

Największe znaczenie mają dowody samodzielnego zastosowania wiedzy: zadanie praktyczne, analiza problemu, projekt/doświadczenie, wytwór ucznia i rozmowa merytoryczna. Ocena aktywności ma charakter uzupełniający.

Warunki i tryb uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej są zgodne z § 71 Statutu szkoły. Jeżeli Statut dopuszcza część praktyczną, dla edukacji zdrowotnej preferuje się formę zdaniową/praktyczną odpowiadającą specyfice przedmiotu.

VI. SPOSÓB INFORMOWANIA UCZNIÓW I RODZICÓW O POSTĘPACH W NAUCE LUB ICH BRAKU

Uczniowie oraz ich rodzice/prawni opiekunowie są na bieżąco informowani o ocenach, postępach, mocnych stronach i obszarach wymagających dalszej pracy.

Uczeń otrzymuje informację zwrotną podczas zajęć - ustnie, na karcie kryteriów, przy pracy/projekcie lub w e-dzienniku, zależnie od rodzaju zadania.

Rodzice otrzymują informację poprzez e-dziennik, zebrania, konsultacje indywidualne oraz inne formy kontaktu przyjęte w szkole.

Na początku roku szkolnego uczniowie i rodzice są informowani o wymaganiach edukacyjnych, formach sprawdzania osiągnięć oraz warunkach uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej.

VII. ZASADY WGLĄDU UCZNIÓW I RODZICÓW / PRAWNYCH OPIEKUNÓW DO PRAC I DOKUMENTACJI OCENIANIA

Oceny są jawne dla ucznia i jego rodziców/prawnych opiekunów.

Uczeń ma prawo do zapoznania się z ocenioną kartą pracy, kryteriami projektu, rubryką zadania praktycznego, komentarzem do portfolio lub innym dokumentem będącym podstawą oceny.

Rodzice mają możliwość wglądu do ocenianych prac i dokumentacji podczas zebrań, konsultacji lub w innym terminie uzgodnionym z nauczycielem.

Jeżeli oceniany wytwór pozostaje u ucznia (np. plakat, portfolio, prezentacja cyfrowa), nauczyciel może przechowywać kartę kryteriów, notatkę oceniania lub kopię/zdjęcie materiału zgodnie z zasadami ochrony danych.

Dokumentacja oceniania przechowywana przez nauczyciela jest zabezpieczana zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych i zasadami obowiązującymi w szkole.

VIII. ZAKRES WIADOMOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI W POSZCZEGÓLNYCH KLASACH

Zakres poniżej jest dostosowaniem programu Danieli Bartosiak do obowiązkowej edukacji zdrowotnej w roku szkolnym 2026/2027. Obejmuje dziewięć obowiązkowych obszarów: wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne, zdrowie społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz Internet i profilaktykę uzależnień. Treści wydzielone prawnie do odrębnych zajęć „edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne” pozostają poza niniejszym PO.

Klasa IV - „ABC zdrowia - jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Uczeń - na poziomie odpowiednim do wieku i możliwości:

- 1) wyjaśnia, że zdrowie obejmuje wymiar fizyczny, psychiczny, społeczny i środowiskowy oraz rozumie znaczenie wartości, godności i szacunku;
- 2) rozpoznaje podstawowe potrzeby organizmu, zna zasady higieny osobistej, jamy ustnej i odpoczynku;
- 3) wyjaśnia znaczenie ruchu, snu, odpoczynku, bezpiecznej aktywności i nawodnienia;
- 4) komponuje prosty zdrowy posiłek, rozpoznaje podstawowe informacje z etykiet i ogranicza nadmiar cukru/słodzonych napojów;

- 5) nazywa emocje, rozpoznaje sygnały stresu i stosuje proste, bezpieczne sposoby regulacji napięcia;
- 6) komunikuje potrzeby z szacunkiem, rozpoznaje granice osobiste, przemoc i sytuacje wymagające pomocy;
- 7) rozpoznaje podstawowe zagrożenia w Internecie i stosuje zasady higieny cyfrowej;
- 8) potrafi wskazać numer alarmowy i zasady bezpiecznego wezwania pomocy;
- 9) wyjaśnia prosty związek między środowiskiem a zdrowiem;
- 10) realizuje projekt/doświadczenie edukacyjne i potrafi sformułować prosty wniosek o zdrowym wyborze.

Klasa V - „Zdrowie i wartości - uczyć się dbać o siebie i innych”

Uczeń - na poziomie odpowiednim do wieku i możliwości:

- 1) rozumie współodpowiedzialność za zdrowie własne i innych oraz znaczenie wartości w podejmowaniu codziennych decyzji;
- 2) rozpoznaje czynniki sprzyjające zdrowiu i podstawowe czynniki ryzyka w domu, szkole i środowisku;
- 3) analizuje znaczenie emocji, granic, empatii, komunikacji i wzajemnego szacunku w relacjach;
- 4) potrafi formułować prosty komunikat asertywny i wskazać osobę lub instytucję, do której można zwrócić się po pomoc;
- 5) planuje zdrowe wybory dotyczące jedzenia, ruchu, nawodnienia, snu i odpoczynku;
- 6) rozumie, że dojrzewanie przebiega indywidualnie i zna ogólne zasady higieny w okresie zmian rozwojowych;
- 7) rozpoznaje ryzykowne nawyki, presję rówieśniczą i podstawowe zagrożenia związane z używkami i ekranami;
- 8) korzysta z prostych, wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i potrafi odróżnić fakt od opinii;
- 9) współpracuje przy zadaniu prozdrowotnym i potrafi ocenić własny wkład;
- 10) realizuje projekt/doświadczenie edukacyjne służące zdrowiu lub dobrostanowi klasy/społeczności.

Klasa VI - „Zdrowie z charakterem - siła wartości w życiu codziennym”

Uczeń - na poziomie odpowiednim do wieku i możliwości:

- 1) analizuje wpływ stylu życia i środowiska na zdrowie oraz wskazuje możliwe działania profilaktyczne;
- 2) planuje działania dotyczące aktywności, snu, regeneracji, odżywiania i higieny z uwzględnieniem własnych możliwości, bez oceniania wyglądu lub masy ciała;
- 3) rozpoznaje wczesne sygnały zachowań ryzykownych, uzależnień behawioralnych i kontaktu z substancjami psychoaktywnymi;
- 4) wyjaśnia mechanizmy presji, reklamy i wpływu grupy oraz ćwiczy bezpieczne strategie odmowy;
- 5) analizuje związek emocji, myśli i decyzji; zna sposoby radzenia sobie ze stresem oraz źródła wsparcia;
- 6) rozumie znaczenie snu i równowagi między aktywnością a odpoczynkiem;
- 7) rozpoznaje podstawowe zasady reagowania w sytuacji zagrożenia zdrowia oraz potrzebę wezwania profesjonalnej pomocy;
- 8) analizuje wiarygodność treści zdrowotnych w Internecie, w tym przekazu reklamowego i dezinformacji;
- 9) wyjaśnia wpływ jakości powietrza, hałasu, wody i środowiska na zdrowie;
- 10) realizuje rozbudowany projekt/doświadczenie edukacyjne, dokumentuje proces, korzysta ze źródeł i formułuje wnioski.

Klasa VII - „Dojrzewam świadomie”**Uczeń - na poziomie odpowiednim do wieku i możliwości:**

- 1) analizuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne aspekty dojrzewania oraz szanuje indywidualne tempo rozwoju;
- 2) rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne, sygnały przeciążenia i sytuacje wymagające pomocy specjalisty;
- 3) ćwiczy asertywność, komunikację, wyznaczanie granic oraz odpowiedzialne rozwiązywanie konfliktów;
- 4) analizuje wpływ mediów i porównań społecznych na samoocenę, obraz ciała i zachowania zdrowotne;
- 5) wyjaśnia znaczenie badań profilaktycznych, szczepień, higieny, aktywności, odżywiania i snu w zapobieganiu chorobom;
- 6) analizuje ryzyko związane z używkami, napojami energetyzującymi, nieprawidłowym stosowaniem suplementów i zachowaniami ryzykownymi;
- 7) planuje aktywność i regenerację oraz potrafi ocenić wpływ siedzącego trybu życia na zdrowie;
- 8) rozpoznaje manipulację, cyberprzemoc, dezinformację i ryzykowne zachowania cyfrowe oraz zna strategie ochronne;
- 9) analizuje wpływ środowiska i zmian klimatu na zdrowie człowieka i zdrowie publiczne;
- 10) realizuje projekt/doświadczenie, np. kampanię, analizę źródeł, debatę, działanie dla młodszych klas lub społeczności.

Klasa VIII - „Człowiek świadomy - zdrowy, etyczny, odpowiedzialny”**Uczeń - na poziomie odpowiednim do wieku i możliwości:**

- 1) planuje osobiste cele edukacyjne i prozdrowotne w sposób realistyczny, bez oceniania cech biologicznych lub wyglądu;
- 2) analizuje zdrowie holistycznie i dostrzega zależności między ciałem, psychiką, relacjami, wartościami i środowiskiem;
- 3) ocenia czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych i zakaźnych oraz uzasadnia znaczenie profilaktyki i wiarygodnej informacji;
- 4) potrafi zaplanować działania dotyczące aktywności, odżywiania, snu, odpoczynku i higieny cyfrowej w sytuacji zwiększonego obciążenia nauką;
- 5) rozpoznaje sygnały kryzysu psychicznego, zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej i potrafi wskazać profesjonalne źródła wsparcia;
- 6) analizuje odpowiedzialność, granice, szacunek i pomoc w relacjach społecznych bez ujawniania własnych prywatnych doświadczeń;
- 7) rozpoznaje mechanizmy uzależnień, manipulacji, dezinformacji i presji oraz dobiera strategie ochronne;
- 8) wyjaśnia zależności między zdrowiem indywidualnym, zdrowiem publicznym i stanem środowiska;
- 9) potrafi zaplanować lub wykonać działanie prospołeczne/prozdrowotne, np. minikampanię, mapę miejsc wsparcia, materiał edukacyjny;
- 10) realizuje końcowy projekt/doświadczenie edukacyjne, formułuje wnioski i wykorzystuje informację zwrotną do oceny własnego procesu uczenia się.

IX. POSTANOWIENIA KOŃCOWE

1. Wszelkie sprawy nieuregulowane w niniejszym dokumencie regulują przepisy prawa oświatowego oraz Statut Szkoły Podstawowej im. Odkrywców Polskiej Miedzi w Chocianowie.
2. Niniejsze PO jest dostosowaniem programu Danieli Bartosiak/ORE do obowiązującej od 1 września 2026 r. organizacji przedmiotu oraz do szkolnych zasad oceniania. Nie stanowi powielenia pełnej treści programu.
3. Na obowiązkowej edukacji zdrowotnej nie ocenia się prywatnych przekonań, religijności/światopoglądu, stanu zdrowia, wyglądu, masy ciała, diagnoz, sytuacji rodzinnej ani osobistych doświadczeń ucznia. Pojęcie „duch” w programie jest ujmowane edukacyjnie jako sfera wartości, sensu, godności, odpowiedzialności i rozwoju wewnętrznego - bez wartościowania przekonań ucznia.
4. Klasyczne sprawdziany działowe i kartkówki nie są bieżącą formą oceniania na tym przedmiocie. Osiągnięcia są dokumentowane przede wszystkim poprzez zadania praktyczne, projekty/doświadczenia edukacyjne, pracę na lekcji, wytwory i rozmowę merytoryczną.
5. PO jest przedstawiane uczniom i rodzicom na początku roku szkolnego oraz udostępniane zgodnie z zasadami przyjętymi w szkole. Zmiany w dokumencie wymagają dostosowania do aktualnych przepisów, programu nauczania i Statutu szkoły oraz przedstawienia społeczności szkolnej w przyjętym trybie.

Opracowanie

Daniel Bukowski, Ewa Kopczyńska, Szymon
Lewandowski, Hubert Urbański, Michał Lepka,
Wiesława Chuda, Justyna Różańska- Mroczo,
Agnieszka Jaskuła