

EDUKACJA ZDROWOTNA

ZASADY OCENIANIA

Klasy IV-VI

Do programu Katarzyny Przybysz „Moje Zdrowie”

Zasady oceniania osiągnięć uczniów

Wprowadzenie oceniania w przedmiocie edukacja zdrowotna jest konsekwencją jego obowiązkowego charakteru. Kwestię oceniania przedmiotowego można ująć w dwojaki sposób:

- Klasyczne ocenianie częściowe z wykorzystaniem znanych narzędzi pomiaru dydaktycznego w tym sprawdzianów na koniec działu (niezalecane).
- Alternatywne sposoby oceny z elementami oceniania kształtującego oraz oceną sumującą na koniec semestru i roku szkolnego (zalecane)

Każdy ze sposobów ma swoje zalety i wady. Z racji specyfiki przedmiotu zaleca się, by podczas pracy stawiać na nawiązywanie pozytywnych relacji z uczniami oraz odejście od klasycznego oceniania każdej aktywności, w tym sumujących sprawdzianów po działach. Jak w takim razie ocenić uczniów? Szansą na odejście od klasycznej „ocenozy” paradoksalnie jest zapis o obowiązku wykonania w ciągu roku minimum 1 doświadczenia edukacyjnego. Autorzy podstawy programowej narzucają nauczycielom i uczniom wymóg realizacji minimum 1 doświadczenia edukacyjnego, które ma mieć charakter praktyczny. Poniżej zebrano katalog doświadczeń proponowany w podstawie programowej:

W przypadku klas IV–VI uczeń:

- 1) w grupie przygotowuje plany pozaszkolnych aktywności fizycznych, w trakcie roku szkolnego pod kierunkiem nauczyciela realizuje przygotowane plany, a następnie podsumowuje ten proces;
- 2) samodzielnie wyszukuje przepis na zdrowy posiłek, wybiera produkty, przygotowuje posiłek, analizuje go pod kątem wartości odżywczych i prezentuje jego wynik w formie ustalonej z nauczycielem;
- 3) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym dokonuje pozytywnej autorefleksji – zapisuje lub w inny sposób przedstawia swoje osiągnięcia i powody do dumy;
- 4) w grupie przygotowuje i wykonuje przedstawienie na temat związany z przyjmowaniem i pełnieniem różnych ról społecznych;
- 5) przez ustalony z nauczycielem czas prowadzi dziennik, w którym zapisuje swoje obserwacje i refleksje na temat zmian zachodzących w nim w okresie dojrzewania;
- 6) indywidualnie lub w grupie tworzy mapę swojej okolicy, zaznaczając miejsca, które sprzyjają budowaniu zdrowych nawyków (np. parki, skwery, ścieżki rowerowe), oraz miejsca, w których przebywanie może szkodzić zdrowiu (np. ruchliwe ulice, miejsca bez zieleni);
- 7) przez czas ustalony z nauczycielem prowadzi ewidencję czasu aktywności w Internecie, podsumowuje ten proces i tworzy listę własnych sposobów na ograniczenie czasu spędzanego w sieci;
- 8) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Wyżej wymienione „doświadczenia edukacyjne” (termin użyty w PP) mogą mieć charakter projektów indywidualnych lub grupowych. Warto rozważyć rezygnację ze sprawdzianów i oceniać zaangażowanie uczniów w realizację tych właśnie obowiązkowych aktywności. Tym bardziej, że ostatni z nich daje ogromny wachlarz możliwości działań. Zachęcam więc, do oceny wybranych aktywności, działań uczniów oraz obowiązkowych „doświadczeń edukacyjnych” ze szczególnym uwzględnieniem zaangażowania uczniów. Nie zabraknie podsumowania i utrwalenia treści na koniec działu. Uczeń dokona jej poprzez analizę kart samooceny, które polecam wypełnić na podsumowanie. Karty umiejętności zawierają

wymagania z postawy programowej, które były realizowane w danym dziale. Ich wzór nauczyciel znajdzie w poradnikach do edukacji zdrowotnej lub na stronie edukacjazdrowotna.com.

Co zrobić, kiedy ktoś lubi klasyczne ocenianie? Klasyczne ocenianie i sprawdzanie osiągnięć uczniów w EZ jest bardzo trudne lub nawet niemożliwe z racji braku podręcznika dla ucznia, który mógłby być źródłem wiedzy. Z innej zaś strony zrozumiałe jest, że przygotowanie takiej publikacji jest niebywale trudne. Trudności tych następcza ogromny zakres treści i interdyscyplinarny charakter przedmiotu EZ oraz fakt, że niektóre jego obszary np. z cyberbezpieczeństwo dezaktualizują się w bardzo szybkim tempie. Mając jednak na względzie potrzeby wszystkich nauczycieli edukacji zdrowotnej, zamieszczono poniżej tabele zawierające proponowany podział wymagań na poszczególne oceny. Ocena po dziale powinna uwzględniać nie tylko wiedzę ucznia, ale również jego umiejętność stosowania jej w codziennych sytuacjach, analizowania problemów zdrowotnych, podejmowania odpowiedzialnych decyzji oraz proponowania własnych rozwiązań sprzyjających zdrowiu. Konstruowanie wymagań oparte o klasyfikację umiejętności warto oprzeć taksonomii Bloom'a, która porządkuje wiadomości umiejętności w sposób wskazujący na poziom ich zaawansowania. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi można się posługiwać podczas konstruowania wymagań:

Poziom wg Blooma	Czasowniki przydatne w ocenianiu edukacji zdrowotnej
Zapamiętywanie	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
Rozumienie	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
Zastosowanie	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
Analiza	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki
Ocena	ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
Tworzenie	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Kryteria ocen w programie "Moje zdrowie" dla klas 4-6. (propozycja i opracowanie własne)

Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia. - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów. - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne. - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.

rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość. - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia. - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka. - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami. - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza. - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych. - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu. - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem. - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę. - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej. - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
Klasa 4, dział - Moje odżywianie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawiać proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość. - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności. - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb. - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na zdrowie. - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych.
Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. – - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej. - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy. - przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych., - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci. - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe. - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier. - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie psychiczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku. - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna. - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.

rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego. - wyjaśnia wpływ stresu na ciało. - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem. - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności. - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności. - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu. - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób. - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami. - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze. - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc. - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej. - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem. - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej. - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny. - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny. - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach. - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi. - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie. - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje. - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.
Klasa 5, dział - Moje zdrowie środowiskowe		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka. - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia. - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.
zastosowanie	dobry	Uczeń - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych. - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu. - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka. - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych. - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie. - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu. - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody.
Klasa 5, dział - Moja aktywność fizyczna		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia. - wskazuje przykłady aktywnych przerw.

rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości. - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody. - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu. - dobiera strój do warunków atmosferycznych. - stosuje zasady bezpieczeństwa. - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń : - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie. - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa. - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny. - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną. - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.
Klasa 6, dział - Moje działania w sieci		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, sztywna SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberzeczywistość, grooming, AI i VR.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie. - omawia różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami z użyciem technologii. - opisuje zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, patostreaming i uzależnienie od Internetu.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - przestrzega zasad higieny cyfrowej. - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR. - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością. - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberzeczywistości. - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.

tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR. - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi. - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.
Klasa 6, dział - Moja profilaktyka uzależnień		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia przykłady uzależnień i substancji psychoaktywnych, w tym alkohol, wyroby tytoniowe i napoje energetyzujące. - rozpoznaje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i używaniem substancji psychoaktywnych.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia, czym jest uzależnienie. - omawia podstawowe zagrożenia wynikające z używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - stosuje zasady higieny cyfrowej i unikania zachowań ryzykownych. - wskazuje sposoby reagowania w sytuacjach zagrożenia uzależnieniem. - wymienia miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej. - formułuje proste argumenty za nieużywaniem substancji psychoaktywnych.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych. - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo. - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych.
tworzenie	celujący	Uczeń: - projektuje kampanię profilaktyczną przeciw uzależnieniom. - tworzy materiały edukacyjne promujące zdrowe wybory. - opracowuje zestaw argumentów dotyczących korzyści z niespożywania alkoholu, nieużywania wyrobów tytoniowych i niespożywania napojów energetyzujących.
Klasa 6, dział - Moje dojrzewanie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać. - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych. - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.

analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania. - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.
Klasa 6, dział - Moje zdrowie społeczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość. - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka. - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.
zastosowanie	dobry	Uczeń: - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych. - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób. - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	bardzo dobry	Uczeń: - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - ocenia , które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste. - uzasadnia , dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.
tworzenie	celujący	Uczeń: - tworzy kodeks dobrych relacji opartych na szacunku, empatii, odpowiedzialności i ochronie granic. - projektuje sposoby wspierania osób doświadczających trudnych zmian rodzinnych. - proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.

Dostosowania dla uczniów z SPE

W każdej klasie znajdziemy uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, którym należy dostosować formy, metody oraz zasady ocenienia. Ponieważ każdy z naszych uczniów to indywidulana jednostka, proponuję zarys działań, jakie możemy podjąć w celu dostosowań. Warto dostosować je do potrzeb swoich uczniów

Tab. 8 Dostosowania dla uczniów z SPE

	formy pracy	sprawdzanie wiedzy	ocenianie
Uczeń z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim	Stosowanie prostego języka, konkretnych przykładów z życia codziennego, obrazków, plansz, scenek i ćwiczeń praktycznych. Dzielenie materiału na małe partie.	Zamiast długiego sprawdzianu: rozmowa kierowana, zadania z lukami, dopasowywanie obrazków i pojęć, wybór odpowiedzi, wykonanie plakatu, ułożenie historyjki obrazkowej. Krótkie, jednoznaczne polecenia, najlepiej jedno zadanie naraz. Możliwość pokazania przykładu przed wykonaniem zadania.	Oceniać przede wszystkim rozumienie podstawowych zasad zdrowego stylu życia i umiejętność zastosowania ich w praktyce. Nie wymagać rozbudowanych definicji. Doceniać samodzielność w prostych działaniach.
Uczeń z ADHD	Krótkie aktywności, częsta zmiana form pracy, zadania praktyczne, ruchowe, dyskusje, praca z kartami zadań. Możliwość krótkich przerw ruchowych. Dzielenie dłuższych zadań na etapy.	Krótsze testy, zadania etapowe, możliwość odpowiedzi ustnej, projektowej lub praktycznej. Sprawdzanie jednej umiejętności naraz.	Nie należy obniżać oceny za nadruchliwość, impulsywność, trudność w dłuższym skupieniu uwagi, jeśli nie wpływa to na poziom opanowania treści.
Uczeń w spektrum autyzmu, w tym z zespołem Aspergera	Przewidywalna struktura lekcji, jasne zasady, konkretne polecenia, unikanie wieloznaczności i metafor. Możliwość pracy indywidualnej, jeśli praca w grupie powoduje przeciążenie.	Możliwość wykonania schematu, tabeli, mapy zależności, instrukcji postępowania. Odpowiedzi konkretne zamiast swobodnych, otwartych wypowiedzi.	Nie należy obniżać oceny za trudności w kontakcie wzrokowym, interpretacji emocji, pracy zespołowej lub wypowiedzi ustnej, jeśli wynikają ze spektrum. Oceniać rozumienie zasad, umiejętność wskazania bezpiecznych zachowań i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z dysleksją, dysortografią, dysgrafią	Materiały z czytelną czcionką, większą interlinią, krótszymi akapitami. Możliwość korzystania z map myśli, tabel, schematów i notatek wizualnych.	Więcej czasu na czytanie i pisanie. Możliwość odpowiedzi ustnej, nagrania wypowiedzi, wykonania plakatu lub prezentacji. Ograniczenie przepisywania długich tekstów.	Nie należy obniżać oceny za błędy ortograficzne, interpunkcyjne, wolne tempo czy mniej staranne pismo, jeśli nie są one przedmiotem oceny. Oceniać poprawność merytoryczną, rozumienie i zastosowanie wiedzy.
Uczeń z afazją lub trudnościami językowymi	Możliwość odpowiadania pojedynczymi słowami, gestem, wskazywaniem, wyborem obrazka, symbolem, krótką notatką lub za pomocą komunikatora.	Zadania typu: dopasuj, wybierz, połącz, utóż kolejność, wskaż właściwe zachowanie. Możliwość korzystania z banku słów, obrazków, piktogramów.	Nie należy oceniać płynności wypowiedzi, bogactwa słownictwa ani poprawności gramatycznej, jeśli trudności wynikają z afazji. Oceniać rozumienie, wybór właściwego rozwiązania, reakcję na sytuację i praktyczne zastosowanie wiedzy.
Uczeń z zaburzeniami lękowymi, depresyjnymi	Unikanie odpytywania z zaskoczenia, publicznego oceniania, presji czasu i porównywania z innymi uczniami.	Możliwość odpowiedzi pisemnej zamiast ustnej, pracy indywidualnej zamiast grupowej, wcześniejszego przygotowania wypowiedzi.	Oceniać wiedzę i umiejętność zastosowania zasad, nie osobiste przeżycia ucznia. Doceniać wysiłek, regularność, małe kroki i gotowość do pracy.

Uczeń słaboszący lub nieszczęśliwy	Uczeń powinien siedzieć w miejscu umożliwiającym obserwowanie twarzy nauczyciela. Należy ograniczać mówienie tyłem do klasy.	Możliwość odpowiedzi pisemnej, graficznej, projektowej. Upewnianie się, że uczeń zrozumiał polecenie.	Nie obniżać oceny za trudności wynikające z ograniczonego odbioru mowy. Oceniać rozumienie treści, poprawność merytoryczną i zastosowanie wiedzy.
Uczeń słabowidzący	Powiększona czcionka, dobry kontrast, ograniczenie nadmiaru elementów graficznych, możliwość korzystania z materiałów elektronicznych. Odpowiednie miejsce w sali, możliwość korzystania z lupy, tabletu, czytnika lub innych pomocy.	Możliwość odpowiedzi ustnej, wydłużony czas pracy, ograniczenie zadań wymagających precyzyjnego odczytywania małych elementów.	Nie należy oceniać zadań wykonywanych „ze słuchu”. Docenić każdą aktywność i zaangażowanie ucznia.

Dostosowania powinny być zgodne z zaleceniami zawartymi w opinii lub orzeczeniu poradni psychologiczno-pedagogicznej oraz wynikać z indywidualnych możliwości ucznia. Ocenianiu podlega przede wszystkim postęp ucznia, zaangażowanie, rozumienie treści, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce oraz podejmowanie działań prozdrowotnych, a nie wyłącznie poprawność językowa, tempo pracy czy samodzielność w takim samym zakresie jak u pozostałych uczniów.

Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 1 godzinę w roku szkolnym nie wyłącza się tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Moje zdrowie”.

Dla modułu „zdrowie seksualne” określono 4 cele, które są zbieżne z celami edukacji zdrowotnej:

Cele kształcenia - wymagania ogólne

1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętność przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Celem edukacji zdrowotnej – zdrowia seksualnego jest umożliwienie uczniom pozyskania uporządkowanej, rzetelnej i opartej na źródłach naukowych wiedzy dotyczącej sfery seksualności człowieka, w zakresie niezbędnym do prawidłowego ich rozwoju oraz zaprezentowanej w sposób odpowiedni dla ich wieku.

Komponent edukacji seksualnej nie podlega ocenianiu szkolnemu, Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.

nr lekcji	Temat zajęć	Realizowane punkty PP
klasa 4		
1	Kiedy granice intymne są przekroczone?	1) omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie; 2) wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.
klasa 5		
1	Czym są stereotypy płci?	Uczeń wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.
klasa 6		
1	Jak przebiega ciąża?	1) wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem; 2) omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Pamiętaj poinformować rodziców o planowanych zajęciach modułu edukacji seksualnej, na miesiąc przed ich realizacją !