

# EDUKACJA ZDROWOTNA

## ZASADY OCENIANIA

### Klasy VII-VIII

### Do programu Katarzyny Przybysz „Nasze Zdrowie”

## 7. Zasady oceniania w klasach 7-8

Obowiązek oceny z przedmiotu edukacja zdrowotna trochę zaskoczył nauczycieli, rodziców i uczniów. Choć zaczęliśmy wdrażać ten przedmiot nauczania bez ocen, nie powinniśmy obawiać się tej nowej sytuacji. Jakie mamy możliwości?

a) alternatywne ocenianie np. „doświadczeń edukacyjnych” lub innych aktywności, o których piszę poniżej, skupione głównie na ocenianiu zaangażowania uczniów (zalecane, bo kształtuje dobre relacje),

b) klasyczne ocenianie wg kryteriów oceny, które zamieszczam poniżej.

### Ocena zaangażowania, doświadczeń, aktywności:

Od roku 2026 podstawa programowa edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia i nauczyciela realizację minimum jednego „doświadczenia edukacyjnego”. Doświadczenia edukacyjne mają charakter praktyczny, wzmacniają kompetencje przekrojowe oraz rozwijają umiejętności organizacyjne, komunikacyjne i współpracę. Uczeń realizuje w każdym roku szkolnym przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne wybrane samodzielnie lub z nauczycielem. Oto katalog doświadczeń przewidziany w podstawie programowej dla klas 7-8:

W kl. 7-8 uczeń:

- 1) przygotowuje debatę na wybrany temat dotyczący zdrowia i bierze w niej udział;
- 2) przez ustalony z nauczycielem czas monitoruje spożywane posiłki, ich kaloryczność oraz zawartość składników odżywczych, dokonuje podsumowania i formułuje wnioski o wpływie tej diety na jego zdrowie i samopoczucie;
- 3) indywidualnie lub w grupie wyszukuje dostępnych stacjonarnie lub przez Internet miejsc, które oferują nastolatkom wsparcie w trudnych sytuacjach;
- 4) indywidualnie lub w grupie przygotowuje i prowadzi prostą kampanię informacyjną dotyczącą wyzwań zdrowotnych okresu dojrzewania;
- 5) w grupie przygotowuje i przeprowadza zajęcia dotyczące wybranego aspektu zdrowia dla młodszych klas;
- 6) przeprowadza wywiad z osobą zajmującą się profilaktyką uzależnień lub innym ekspertem zajmującym się zdrowiem, utrwa wywiad w wybranej formie i prezentuje wnioski z rozmowy w formie ustalonej z nauczycielem;
- 7) podejmuje inne działanie w obszarze edukacji zdrowotnej, ustalone z nauczycielem.

Powyższy katalog jest podpowiedzią form, ale też może stać się sposobem na ocenianie uczniów, które będzie dalekie od sprawdzianów i kartkówek. Obowiązkowy charakter edukacji zdrowotnej nakłada na ucznia obowiązek zdobycia oceny, ale nie jest nigdzie zapisane, że muszą być to oceny zdobyte podczas pisania testów po dziale. Zaleca się rezygnację z klasycznego oceniania przedmiotowego, które będzie obejmowało znane wszystkim narzędzia pomiaru np. kartkówki czy odpowiedzi ustne. Warto wybrać z uczniami dowolne doświadczenie edukacyjne lub zaproponować własne wg pkt. 7 ww zestawienia i ocenić właśnie ono lub zaangażowanie ucznia podczas zajęć.

### Ocena wg kryteriów opartych o wymagania z PP:

Dla osób potrzebujących zasad oceniania z podziałem na oceny, przygotowano zestawienie wymagań z podziałem na każdą ocenę w oparciu o taksonomie Bloom’a. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów

prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Konstruowanie wymagań wg tej taksonomii oparto o czasowniki, które wskazują poziom pogłębienia umiejętności:

Przekładając tę taksonomię na ocenianie szkolne łatwo konstruuje się zadania/ wymagania:

| Ocena             | Ujęcie wymagań w oparciu o taksonomię Bloom'a                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 – dopuszczający | Uczeń: głównie wymienia, nazywa, rozpoznaje podstawowe pojęcia i przykłady                 |
| 3 – dostateczny   | Uczeń: wyjaśnia, opisuje, omawia podstawowe zależności i zasady.                           |
| 4 – dobry         | Uczeń: stosuje, dobiera, wykonuje, wskazuje właściwe działania w typowych sytuacjach.      |
| 5 – bardzo dobry  | Uczeń: analizuje, porównuje, ocenia, uzasadnia wybory, zachowania i ich konsekwencje.      |
| 6 – celujący      | Uczeń: tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje własne rozwiązania prozdrowotne. |

Kierując się tym katalogiem czasowników proponuje Państwu system oceniania podczas zajęć edukacji zdrowotnej w klasach 7-8:

Tab. 8 Kryteria oceny w programie Nasze zdrowie.

| Klasa 7, dział – Nasze zdrowie fizyczne. |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poziom wg Bloom'a                        | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| zapamiętywanie                           | dopuszczający | Uczeń:<br>- wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.<br>- rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.<br>- wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np. drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew.<br>- wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń.<br>- rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyk, antybiotykoodporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi. |
| rozumienie                               | dostateczny   | Uczeń:<br>- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie.<br>- opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia.<br>- wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane.<br>- omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergie.<br>- opisuje podstawowe mierniki zdrowia fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.              |
| zastosowanie                             | dobry         | Uczeń:<br>- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego.<br>- mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego.<br>- wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne.<br>- dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do określonej sytuacji.<br>- wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.  |

|                                         |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| analiza i ocena                         | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b> zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień.</li> <li>- <b>ocenia</b> znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>analizuje</b> wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub niepełnosprawnościami.</li> </ul>                                       |
| tworzenie                               | <b>celujący</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych.</li> <li>- <b>tworzy</b> instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia.</li> <li>- <b>opracowuje</b> propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu.</li> <li>- <b>formułuje</b> argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.</li> <li>- <b>proponuje</b> działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.</li> </ul> |
| <b>Klasa 7, dział -Nasze odżywianie</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Poziom wg Bloom'a                       | <b>ocena</b>         | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| zapamiętywanie                          | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe zasady zdrowego odżywiania.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> elementy talerza zdrowego żywienia.</li> <li>- <b>wymienia</b> przykłady konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| rozumienie                              | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b>, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku.</li> <li>- <b>opisuje</b> znaczenie diety w profilaktyce chorób.</li> <li>- <b>omawia</b> konsekwencje niewłaściwego odżywiania.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b>, czym są posiłki przedwysiłkowe i powysiłkowe.</li> <li>- <b>opisuje</b> negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingujących.</li> </ul>                                                                                                                       |
| zastosowanie                            | <b>dobry</b>         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>planuje i komponuje</b> zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia.</li> <li>- <b>przygotowuje</b> prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy.</li> <li>- <b>korzysta</b> z wiarygodnych aplikacji mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków.</li> <li>- <b>dobiera</b> produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.</li> </ul>                                                                                                                                     |
| analiza i ocena                         | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> skład i wartość odżywczą posiłków.</li> <li>- <b>ocenia</b> skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.</li> <li>- <b>porównuje</b> różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.</li> </ul>                                                                                                                                                       |

|                                                     |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| tworzenie                                           | celujący      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>projektuje</b> jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej.</li> <li>- <b>tworzy</b> przepis na zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek regeneracyjny.</li> <li>- <b>opracowuje</b> materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.</li> </ul>             |
| <b>Klasa 7, dział – Nasze zdrowie psychiczne</b>    |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Poziom wg Bloom'a                                   | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| zapamiętywanie                                      | dopuszczający | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania.</li> <li>- <b>wskazuje</b> przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.</li> </ul>                                                                         |
| rozumienie                                          | dostateczny   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wyjaśnia</b> zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem.</li> <li>- <b>opisuje</b> znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała.</li> <li>- <b>omawia</b> wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała.</li> <li>- <b>wyjaśnia</b>, czym jest dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.</li> </ul>                        |
| zastosowanie                                        | dobry         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.</li> <li>- <b>stosuje</b> adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.</li> <li>- <b>stosuje</b> zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.</li> <li>- <b>wskazuje</b> sposoby szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.</li> </ul>                                           |
| analiza i ocena                                     | bardzo dobry  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>analizuje</b> wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę.</li> <li>- <b>ocenia</b> czynniki wspierające i osłabiające dobrostan.</li> <li>- <b>uzasadnia</b> potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała.</li> <li>- <b>omawia</b> potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.</li> </ul> |
| tworzenie                                           | celujący      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>tworzy</b> osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny.</li> <li>- <b>projektuje</b> działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała.</li> <li>- <b>opracowuje</b> instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników.</li> <li>- <b>proponuje</b> rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i obraz ciała.</li> </ul>                                                       |
| <b>Klasa 7, dział – Nasze zachowanie ryzykowne.</b> |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Poziom wg Bloom'a                                   | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| zapamiętywanie                                      | dopuszczający | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>wymienia</b> przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim.</li> <li>- <b>rozpoznaje</b> pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, seksting, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje psychoaktywne.</li> <li>- <b>wymienia</b> przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.</li> </ul>                               |

|                                          |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| rozumienie                               | dostateczny   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.</li> <li>- wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie.</li> <li>- opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwań.</li> <li>- omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne używania substancji psychoaktywnych.</li> </ul>            |
| zastosowanie                             | dobry         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.</li> <li>- wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii.</li> <li>- stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia.</li> <li>- wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.</li> </ul>                                                    |
| analiza i ocena                          | bardzo dobry  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier.</li> <li>- ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie.</li> <li>- formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.</li> </ul> |
| tworzenie                                | celujący      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych.</li> <li>- tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej.</li> <li>- realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rówieśniczym, rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.</li> </ul>                              |
| Klasa 8, dział – Nasze zdrowie społeczne |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Poziom wg Bloom'a                        | ocena         | wymagania                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| zapamiętywanie                           | dopuszczający | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała, relacje rodzinne.</li> <li>- rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach.</li> <li>- wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach.</li> </ul>                                                                                                                |
| rozumienie                               | dostateczny   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- opisuje oznaki zakochania.</li> <li>- wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą.</li> <li>- omawia znaczenie odpowiedzialności w budowaniu relacji.</li> <li>- opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie.</li> <li>- wyjaśnia, czym jest manipulacja.</li> </ul>                                     |
| zastosowanie                             | dobry         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów.</li> <li>- rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu.</li> <li>- reaguje asertywnie na próby manipulacji.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   |

|                                                     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| analiza i ocena                                     | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic.</li> <li>- ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje.</li> <li>- uzasadnia znaczenie mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów.</li> <li>- analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach.</li> </ul>                                      |
| tworzenie                                           | <b>celujący</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji.</li> <li>- projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji.</li> <li>- opracowuje poradnik rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania.</li> <li>- proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej.</li> </ul>                  |
| <b>Klasa 8, dział – Nasze dojrzewanie</b>           |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Poziom wg Bloom'a                                   | <b>ocena</b>         | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| zapamiętywanie                                      | <b>dopuszczający</b> | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania.</li> <li>- rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne.</li> <li>- wymienia przykłady produktów menstruacyjnych.</li> </ul>                                                                                               |
| rozumienie                                          | <b>dostateczny</b>   | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka.</li> <li>- wyjaśnia, jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy.</li> <li>- opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała.</li> <li>- charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne.</li> <li>- wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.</li> </ul>              |
| zastosowanie                                        | <b>dobry</b>         | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego.</li> <li>- wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.</li> <li>- dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania.</li> <li>- wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu.</li> </ul>   |
| analiza i ocena                                     | <b>bardzo dobry</b>  | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania.</li> <li>- ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy.</li> <li>- uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego.</li> <li>- analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego.</li> </ul> |
| tworzenie                                           | <b>celujący</b>      | <p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia.</li> <li>- projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym.</li> <li>- opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia.</li> </ul>                                      |
| <b>Klasa 8, dział – Nasze zdrowie środowiskowe.</b> |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Poziom wg Bloom'a                                   | <b>ocena</b>         | <b>wymagania</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                 |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| zapamiętywanie  | <b>dopuszczający</b> | Uczeń:<br>- wymienia przykłady zagrożeń środowiskowych, takich jak zmiana klimatu, degradacja środowiska, utrata bioróżnorodności, szybka moda i ekstremalne zjawiska pogodowe.<br>- rozpoznaje przykłady chorób i problemów zdrowotnych mogących wynikać z degradacji środowiska.<br>- wskazuje przykłady działań na rzecz przyrody. |
| rozumienie      | <b>dostateczny</b>   | Uczeń:<br>- opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne.<br>- wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie człowieka.<br>- opisuje negatywne następstwa ekstremalnych zjawisk pogodowych dla zdrowia.<br>- omawia wpływ szybkiej mody na środowisko.        |
| zastosowanie    | <b>dobry</b>         | Uczeń:<br>- uczestniczy w działaniach promujących zdrowie środowiskowe.<br>- realizuje proste działania na rzecz poprawy stanu środowiska.<br>- zbiera informacje potrzebne do audytu środowiskowego szkoły.<br>- wskazuje mocne i słabe strony działań szkoły na rzecz środowiska.                                                   |
| analiza i ocena | <b>bardzo dobry</b>  | Uczeń:<br>- analizuje wpływ zmiany klimatu, degradacji środowiska, utraty bioróżnorodności i szybkiej mody na zdrowie ludzi.<br>- ocenia działania szkoły lub społeczności lokalnej na rzecz środowiska.<br>- wykonuje EKOanalizę SWOT.<br>- uzasadnia potrzebę podejmowania działań klimatycznych i prośrodowiskowych.               |
| tworzenie       | <b>celujący</b>      | Uczeń:<br>- projektuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska w szkole lub lokalnej społeczności.<br>- tworzy plan kampanii, audytu lub akcji proklimatycznej.<br>- opracowuje rekomendacje po EKOanalizie SWOT swojej szkoły.<br>- inicjuje działania promujące zdrowie środowiskowe i odpowiedzialność za przyrodę.            |

## 8. Dostosowania dla uczniów z SPE

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

Tab. 9 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 nadrużliwość, 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, ułóż 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 słabostyszający lub niesłyszający              | 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.

Wśród uczniów będę obserwować realizację zaplanowanych aktywności i osiąganych celów, a to również będzie cenne źródło informacji do ewaluacji przyszłych wydań obu programów.

#### 10. Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne

Komponent edukacji seksualnej powinien być odrębnym dokumentem. Z powodu założenia, że zajmuje on tylko 2 godziny w roku szkolnym nie wyłączało tych zagadnień poza niniejsze opracowanie. Na potrzeby szkolnych zestawów programów nauczania nazwa ta brzmi tak samo, jak w przypadku edukacji zdrowotnej- „Nasze 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**, dlatego pominięto tę część. Poniżej zamieszczono tematy zajęć, które można realizować w ramach modułu. Tym razem podstawa programowa wskazuje dokładnie, które wymagania należy realizować w danej klasie.

W klasach 7-8 należy zrealizować 2 godziny edukacji seksualnej w ciągu roku. Oto proponowane tematy w programie „Nasze zdrowie”, które można zrealizować w ramach zajęć edukacji seksualnej w klasach 7 i 8 szkoły podstawowej:

| nr lekcji | Temat zajęć                                             | Realizowane punkty PP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| klasa 7   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1         | Jak zmienia się nasza seksualność na przestrzeni życia? | Uczeń:<br>1) omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2         | Kiedy granice cielesności zostają naruszone?            | 2) rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości i komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą życia;<br>3) rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadcza ją inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.        |
| klasa 8   |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1         | Dlaczego do "tej" decyzji muszę dojrzeć?                | Uczeń:<br>1) zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk (m.in. seksualizacji i presji związanej z podjęciem aktywności seksualnej) obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z nimi; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej, wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej; |
| 2         | Czym jest orientacja psychoseksualna?                   | 2) rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 3         | Czy inni wpływają na nasze decyzje dotyczące Inicjacji? |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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