



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl



WYMAGANIA EDUKACYJNE

W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

EDUKACJA ZDROWOTNA 4-8



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

KLASA IV

Treści / zagadnienia	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń potrafi:	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą, oraz:	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną, oraz:	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą, oraz:	Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą, oraz:	Formy sprawdzenia
Moje zdrowie fizyczne	- 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	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	Odpowiedź ustna, kartkówka, sprawdzian z działu, praca dodatkowa, aktywność na lekcji, zeszyt przedmiotowy



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	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.					
Moje odżywianie	- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje	- 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	- 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	- 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.	- 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	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	przykłady fast foodów, słodyczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.	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.	spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.	- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.	zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych.	
Moje miejsce w Internecie	- 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	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.					
KLASA V						
Treści / zagadnienia	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń potrafi:	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą, oraz:	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną, oraz:	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą, oraz:	Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą, oraz:	Formy sprawdzenia
Moje zdrowie psychiczne	- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku. - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja	- 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	- 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	- 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.	- 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	Odpowiedź ustna, kartkówka, sprawdzian z działu, praca dodatkowa, aktywność na lekcji, zeszyt przedmiotowy



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	werbalna i niewerbalna. - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy.	psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności. - rozdziela postawę asertywną, agresywną i uległą.	emocjami. - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej.		w klasie.	
Moje zdrowie społeczne	- wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina. - rozdziela przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach. - wymienia podstawowe funkcje rodziny.	- wyjaśnia pojęcia związane z relacjami. - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny. - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców.	- wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze. - rozdziela niewłaściwe zachowania w relacjach. - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi. - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.	- 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.	- tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych. - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych. - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie.	
Moje zdrowie środowiskowe	- wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie	- wyjaśnia , jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka. - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury	- sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych.	- analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka. - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych.	- projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie. - tworzy plan ograniczania hałasu,	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych. - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych.	na zdrowie i warunki życia. - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.	- podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu. - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzięki przyrody i ekosystemów.	- uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych.	zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu. - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody.	
Moja aktywność fizyczna	- wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu. - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia. - wskazuje przykłady aktywnych przerw.	- 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.	- 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.	- 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.	- 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.	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

KLASA VI

Treści / zagadnienia	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń potrafi:	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą, oraz:	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną, oraz:	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą, oraz:	Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą, oraz:	Formy sprawdzenia
Moje działania w sieci	- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR.	- 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.	- 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.	- analizuje korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością. - ocenia konsekwencje hejtu, mowy nienawiści, cyberprzemocy, patostreamingu i kreowania cyberrzeczywistości. - uzasadnia potrzebę odpowiedzialnego korzystania z technologii.	- tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR. - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi. - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe.	Odpowiedź ustna, kartkówka, sprawdzian z działu, praca dodatkowa, aktywność na lekcji, zeszyt przedmiotowy



Moja profilaktyka uzależnień	- 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.	- 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.	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.	- 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 niezazywania substancji psychoaktywnych.	- 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.	
Moje dojrzewanie	- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania. - rozpoznaje	- opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania. - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną. - omawia zmiany zachodzące w mózgu	- 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.	- analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka. - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość. - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania	- 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	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.	nastolatka i ich wpływ na zachowanie.	- wskazuje , kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty.	swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących.	dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób.	
Moje zdrowie społeczne	- 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.	- 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.	- 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.	- analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji. - ocenia, które zachowania są wspierające, a które naruszające granice osobiste. - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.	- 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.	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

KLASA VII

Treści / zagadnienia	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń potrafi:	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą, oraz:	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną, oraz:	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą, oraz:	Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą, oraz:	Formy sprawdzenia
Nasze zdrowie fizyczne.	- wymienia podstawowe czynniki wpływające pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie. - rozpoznaje przykłady chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - wymienia wybrane drogi przenoszenia chorób zakaźnych, np.	- wyjaśnia, czym są choroby zakaźne, epidemie i pandemie. - opisuje podstawowe sposoby ograniczania ryzyka zakażenia. - wyjaśnia znaczenie szczepień oraz rozróżnia szczepienia obowiązkowe i zalecane. - omawia wybrane choroby przewlekłe i cywilizacyjne, np. otyłość, próchnicę, nadciśnienie, cukrzycę, alergię. - opisuje podstawowe mierniki zdrowia	- stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej w typowych sytuacjach życia codziennego. - mierzy tętno i ciśnienie tętnicze krwi w spoczynku oraz po wysiłku za pomocą aparatu automatycznego. - wskazuje objawy najczęstszych chorób zakaźnych oraz objawy, które mogą być groźne. - dobiera sposoby ograniczania ryzyka zakażenia do	- analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie fizyczne i samopoczucie. - wyjaśnia zagrożenia wynikające z antybiotykoodporności oraz dezinformacji dotyczącej szczepień. - ocenia znaczenie monitorowania parametrów zdrowotnych przez całe życie. - uzasadnia potrzebę profilaktyki chorób zakaźnych, przewlekłych i cywilizacyjnych. - analizuje wyzwania osób żyjących z chorobami przewlekłymi lub	- projektuje działania promujące profilaktykę chorób zakaźnych, przewlekłych lub cywilizacyjnych. - tworzy instrukcję monitorowania podstawowych parametrów zdrowia. - opracowuje propozycje rozwiązań ułatwiających funkcjonowanie osób z niepełnosprawnością w szkole lub najbliższym otoczeniu. - formułuje argumenty przeciw dezinformacji zdrowotnej i antyszczepionkowej.	Odpowiedź ustna, kartkówka, sprawdzian z działu, praca dodatkowa, aktywność na lekcji, zeszyt przedmiotowy



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	drogę kropelkową, przez kontakt, przez krew. - wskazuje podstawowe zasady higieny i profilaktyki zakażeń. - rozpoznaje pojęcia: epidemia, pandemia, szczepienie, antybiotyki, antybiotykooporność, BMI, tętno, ciśnienie krwi.	fizycznego, takie jak BMI, ciśnienie tętnicze, tętno, poziom glukozy i profil lipidowy.	określonej sytuacji. - wskazuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.	niepełnosprawnościami.	- proponuje działania wzmacniające odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.	
Nasze odżywianie	- wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania. - rozpoznaje elementy talerza zdrowego żywienia. - wymienia przykłady	- wyjaśnia, na czym polega komponowanie zbilansowanego posiłku. - opisuje znaczenie diety w profilaktyce chorób. - omawia konsekwencje niewłaściwego odżywiania.	- planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z talerzem zdrowego żywienia. - przygotowuje prosty zdrowy posiłek, napój izotoniczny lub posiłek przedwysiłkowy i powysiłkowy. - korzysta z wiarygodnych aplikacji	- analizuje skład i wartość odżywczą posiłków. - ocenia skutki stosowania nieprawidłowych diet, suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących. - uzasadnia znaczenie diety w kontekście chorób autoimmunologicznych i alergii pokarmowych.	- projektuje jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia i dostosowany do określonej potrzeby, np. aktywności fizycznej, alergii pokarmowej lub choroby autoimmunologicznej. - tworzy przepis na zdrowy posiłek, napój	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	konsekwencji niewłaściwego odżywiania, np. nadwagę, otyłość, cukrzycę typu 2, choroby układu krążenia. - wskazuje przykłady suplementów, napojów energetyzujących i środków dopingujących.	- wyjaśnia , czym są posiłki przedwyśiłkowe i powyśiłkowe. - opisuje negatywne skutki nieprawidłowych diet, nadużywania suplementów, napojów energetyzujących i dopingu.	mobilnych lub programów komputerowych do planowania posiłków. - dobiera produkty do potrzeb organizmu w typowej sytuacji.	- porównuje różne sposoby żywienia pod kątem ich wpływu na zdrowie.	izotoniczny lub posiłek regeneracyjny. - opracowuje materiały edukacyjne przestrzegające przed dopingiem, nadmierną suplementacją i napojami energetyzującymi.	
Nasze zdrowie psychiczne	- wymienia podstawowe emocje, potrzeby i przykłady objawów stresu. - rozpoznaje pojęcia: dobrostan, poczucie własnej wartości, obraz ciała, pierwsza pomoc emocjonalna, depresja,	- wyjaśnia zależność między emocjami, myślami, objawami fizycznymi i zachowaniem. - opisuje znaczenie poczucia własnej wartości i pozytywnego obrazu ciała. - omawia wpływ Internetu i mediów społecznościowych na obraz ciała. - wyjaśnia , czym jest	- analizuje własne zachowania, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości. - stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami. - stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia. - wskazuje sposoby	- analizuje wpływ emocji, myśli, potrzeb, Internetu i mediów społecznościowych na zachowanie, ciało i samoocenę. - ocenia czynniki wspierające i osłabiające dobrostan. - uzasadnia potrzebę dbania o pozytywny obraz własnego ciała. - omawia potrzeby osób z najczęstszymi zaburzeniami psychicznymi	- tworzy osobisty plan dbania o dobrostan psychiczny. - projektuje działania wspierające poczucie własnej wartości i pozytywny obraz ciała. - opracowuje instrukcję pierwszej pomocy emocjonalnej dla rówieśników. - proponuje rozwiązania ograniczające negatywny wpływ mediów społecznościowych na	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania. - wskazuje przykładowe osoby i miejsca, gdzie można szukać pomocy w trudnościach emocjonalnych.	dobrostan i jakie czynniki mogą na niego wpływać, np. aktywność fizyczna, dieta, sen, higiena cyfrowa.	szukania pomocy w przypadku trudności emocjonalnych.	występującymi w okresie dojrzewania, np. depresyjnymi, lękowymi, odżywiania.	samoocenę i obraz ciała.	
Nasze zachowanie ryzykowne.	- wymienia przykłady zachowań ryzykownych w Internecie i poza nim. - rozpoznaje pojęcia: cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści, challenge, patostreaming, sekstingu, uzależnienie od mediów społecznościowych i gier, substancje	- opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań. - wyjaśnia konsekwencje dzielenia się informacjami osobistymi i danymi wrażliwymi w Internecie. - opisuje konsekwencje odbioru niewłaściwych treści, np. patostreamingu i internetowych wyzwania. - omawia skutki zdrowotne i psychospołeczne	- analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń. - wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii. - stosuje postawę asertywną i nie ulega presji otoczenia. - wskazuje sposoby unikania zachowań ryzykownych oraz szukania pomocy.	- analizuje konsekwencje cyberprzemocy, hejtu, mowy nienawiści, sekstingu, korzystania z pornografii oraz uzależnienia od mediów społecznościowych i gier. - ocenia wpływ substancji psychoaktywnych na zdrowie, relacje i najbliższe otoczenie. - formułuje argumenty zachęcające do unikania zachowań ryzykownych wpływających na rozwój uzależnień.	- projektuje kampanię promującą higienę cyfrową i styl życia wolny od zachowań ryzykownych. - tworzy materiały edukacyjne dotyczące unikania uzależnień, hejtu, mowy nienawiści i presji rówieśniczej. - realizuje działania profilaktyczne we współpracy ze środowiskiem rodzinnym, szkolnym lub lokalnym.	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	psychoaktywne. - wymienia przykłady substancji psychoaktywnych, np. alkohol, tytoń, narkotyki, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami.	używania substancji psychoaktywnych.				
KLASA VIII						
Treści / zagadnienia	Wymagania konieczne (ocena dopuszczająca) Uczeń potrafi:	Wymagania podstawowe (ocena dostateczna) Uczeń potrafi to, co na ocenę dopuszczającą, oraz:	Wymagania rozszerzające (ocena dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dostateczną, oraz:	Wymagania dopełniające (ocena bardzo dobra) Uczeń potrafi to, co na ocenę dobrą, oraz:	Wymagania wykraczające (ocena celująca) Uczeń potrafi to, co na ocenę bardzo dobrą, oraz:	Formy sprawdzenia
Nasze zdrowie społeczne	- wymienia podstawowe rodzaje relacji: zakochanie, popęd seksualny, miłość młodzieńcza, miłość dojrzała,	- opisuje oznaki zakochania. - wyjaśnia różnice między zakochaniem, popędem seksualnym, miłością młodzieńczą i miłością dojrzałą. - omawia znaczenie odpowiedzialności w	- stosuje sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów. - rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu. - reaguje asertywnie na próby manipulacji.	- analizuje jakość relacji oraz znaczenie odpowiedzialności, szacunku i wzajemnych granic. - ocenia zachowania wspierające i niszczące relacje. - uzasadnia znaczenie	- tworzy zasady budowania dojrzałych, odpowiedzialnych i bezpiecznych relacji. - projektuje sposób rozwiązania konfliktu z wykorzystaniem mediacji. - opracowuje poradnik	Odpowiedź ustna, kartkówka, sprawdzian z działu, praca dodatkowa, aktywność na lekcji, zeszyt



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	relacje rodzinne. - rozpoznaje pojęcie odpowiedzialności w relacjach. - wskazuje przykłady konfliktów i problemów w relacjach.	budowaniu relacji. - opisuje swoją rolę w budowaniu pozytywnej atmosfery w rodzinie. - wyjaśnia , czym jest manipulacja.		mediacji i alternatywnych metod rozwiązywania sporów. - analizuje wpływ własnych zachowań na atmosferę w rodzinie i relacjach.	rozpoznawania manipulacji i asertywnego reagowania. - proponuje działania wzmacniające pozytywną atmosferę w rodzinie lub grupie rówieśniczej.	przedmiotowy
Nasze dojrzewanie	- wymienia podstawowe cele rozwojowe i wyzwania okresu dojrzewania. - rozpoznaje pojęcia: rozwój płciowy, układ moczowo-płciowy, menstruacja, menopauza, andropauza, starość, ubóstwo menstruacyjne. - wymienia przykłady produktów	- omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka. - wyjaśnia , jakie czynniki wpływają na prawidłowy rozwój płciowy. - opisuje znaczenie monitorowania stanu swojego ciała. - charakteryzuje dostępne produkty menstruacyjne. - wyjaśnia zjawisko ubóstwa menstruacyjnego.	- monitoruje stan swojego ciała i identyfikuje możliwe nieprawidłowości lub urazy układu moczowo-płciowego. - wskazuje , kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty. - dobiera podstawowe sposoby dbania o higienę i komfort w okresie dojrzewania. - wskazuje sposoby przeciwdziałania ubóstwu menstruacyjnemu.	- analizuje czynniki wpływające na rozwój płciowy oraz zdrowie w okresie dojrzewania. - ocenia znaczenie obserwowania własnego ciała i reagowania na niepokojące objawy. - uzasadnia potrzebę rzetelnej wiedzy o dojrzewaniu, menstruacji i zdrowiu układu moczowo-płciowego. - analizuje społeczne konsekwencje ubóstwa menstruacyjnego.	- tworzy poradnik dotyczący dojrzewania, rozwoju płciowego i monitorowania zdrowia. - projektuje działania przeciwdziałające ubóstwu menstruacyjnemu w środowisku szkolnym. - opracowuje zasady dbania o zdrowie, godność, prywatność i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania oraz na kolejnych etapach życia.	



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

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



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

	przyrody.					
--	-----------	--	--	--	--	--

DOSTOSOWANIA DLA UCZNIÓW ZE 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.



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

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 lub trudnościami emocjonalnymi	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,
uczeń słabosłyszący lub niesłyszący	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



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

I. Założenia oceniania na lekcjach edukacji zdrowotnej

Podczas oceniania ucznia nauczyciel bierze pod uwagę przede wszystkim;

- aktywność ucznia podczas zajęć,
- zaangażowanie w podejmowane działania ,
- podejmowanie prób realizacji zadań,
- systematyczność pracy,
- umiejętność współpracy ,

Ocenianie uwzględnia również indywidualne możliwości ucznia, jego postępy oraz stopień zaangażowania w wykonywane zadania.

II. Ogólne kryteria oceniania edukacji zdrowotnej

Ocenianie osiągnięć ucznia z edukacji zdrowotnej , uwzględnia jego udział w różnych działaniach, proces twórczy, stopień samodzielności, aktywność, postępy oraz indywidualne możliwości rozwojowe.

III. Ocenianie kształtujące

Na lekcjach edukacji zdrowotnej stosowane są elementy oceniania kształtującego, które wspierają rozwój ucznia oraz pomagają mu świadomie uczestniczyć w procesie twórczym i uczenia się. Nauczyciel:

- przedstawia uczniom cele lekcji oraz kryteria sukcesu,
- udziela informacji zwrotnej dotyczącej wykonywanych działań i procesu twórczego,
- podejmuje działania wspierające zdrowie na wszystkich etapach życia,
- pomaga w rozumieniu i akceptacji przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia,



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- wskazuje odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia,
- pomaga w monitorowaniu własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia,
- pomaga w rozumieniu czynników wpływających na zdrowie,
- pomaga w rozumieniu znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.
- stwarza sytuacje sprzyjające samoocenie oraz wzajemnej informacji zwrotnej podczas działań indywidualnych i zespołowych.

IV. Sposoby informowania o obszarach i kryteriach oceniania wiedzy i umiejętności.

Informacja przekazywana jest uczniom na pierwszej lekcji edukacji zdrowotnej w danym roku szkolnym, udokumentowana wpisem w dzienniku elektronicznym i zeszytce przedmiotowym oraz na specjalnie wydrukowanej karcie, na której uczeń, własnoręcznym podpisem potwierdza, że zapoznał się z wymaganiami edukacyjnymi.

Rodzice mają dostęp do wymagań edukacyjnych z edukacji zdrowotnej opublikowanych na stronie internetowej szkoły.

W każdym przypadku, rodzic może uzyskać wgląd w wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej podczas spotkania z nauczycielem, np. przy okazji indywidualnej rozmowy, wywiadówki, drzwi otwartych i in.

V. Narzędzia i formy stosowane w ocenianiu

1. Odpowiedź ustna

Podczas odpowiedzi ustnej obowiązuje znajomość:

- materiału z trzech ostatnich tematów lekcji;



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- kluczowych wiadomości i umiejętności z całego zrealizowanego materiału;
- w przypadku lekcji powtórzeniowych – materiału z **całego działu**.

2. Kartkówka

Kartkówka trwa **10–15 minut** i obejmuje materiał z **trzech ostatnich lekcji**. Kartkówka może być przeprowadzona bez wcześniejszej zapowiedzi.

3. Sprawdzian z działu

Sprawdzian obejmuje materiał z danego działu, trwa do **jednej godziny lekcyjnej**, jest zapowiadany z co najmniej **tygodniowym wyprzedzeniem** oraz odnotowywany w dzienniku elektronicznym.

4. Praca dodatkowa

Uczeń może wykonać pracę dodatkową, np. **referat, plakat lub inną pracę o charakterze twórczym**.

Przy ocenie pracy dodatkowej bierze się pod uwagę przede wszystkim:

- zgodność z tematem;
- poprawność merytoryczną;
- samodzielność;
- estetykę wykonania;
- wykorzystanie i podanie źródeł.

W przypadku plagiatu lub niepodania źródeł, z których uczeń korzystał podczas opracowywania tematu, uczeń otrzymuje ocenę niedostateczną.

5. Aktywność na lekcji

Aktywność ucznia może być oceniana podczas:



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTROROGA W OSTROROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- dyskusji i rozmów;
- powtórzeń materiału;
- wykonywania zadań i ćwiczeń;
- samodzielnego podejmowania działań twórczych.

Doceniane jest również zaangażowanie ucznia w:

- przygotowanie i przeprowadzenie uroczystości oraz imprez szkolnych i środowiskowych;
- udział w konkursach np. plastycznych i artystycznych;

6. Zeszyt przedmiotowy

Zeszyt przedmiotowy powinien:

- zawierać wszystkie wymagane notatki i materiały;
- być prowadzony systematycznie;
- być kompletny i uporządkowany.

W zeszycie nie powinno być błędów ortograficznych. Kryterium to nie jest stosowane wobec uczniów posiadających opinię lub orzeczenie wskazujące na dysortografię.

Estetyka pisma w zeszycie przedmiotowym, na sprawdzianach i kartkówkach nie podlega ocenie. Jeżeli nauczyciel ma trudności z odczytaniem pracy pisemnej ucznia, uczeń ma prawo przeczytać nauczycielowi jej treść.

8. Sukcesy w konkursach

Za zajęcie I, II lub III miejsca w konkursach -uczeń może otrzymać częściową ocenę **celującą**.



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

VI. Sposób ustalania oceny śródrocznej i rocznej.

1. Ocena śródroczna

Ocena śródroczna jest ustalana na podstawie ocen cząstkowych uzyskanych przez ucznia w pierwszym półroczu.

Przy ustalaniu oceny większe znaczenie mają:

1. formy aktywności i pracy ucznia.
2. odpowiedzi ustne i kartkówki;
3. sprawdziany

Ocena śródroczna jest **wynikiem całościowej analizy osiągnięć ucznia** i nie jest średnią arytmetyczną ani średnią ważoną ocen cząstkowych.

Ocena roczna

Ocena roczna jest ustalana na podstawie:

- oceny śródrocznej;
- ocen bieżących uzyskanych w drugim półroczu.

2. Ocenianie bieżące:

Uczeń uzyskuje oceny bieżące wg skali:

niedostateczny	1	niedostateczny plus	1+
dopuszczający minus	2-	dopuszczający	2
dopuszczający plus	2+	dostateczny minus	3-
dostateczny	3	dostateczny plus	3+
dobry minus	4-	dobry	4
dobry plus	4+	bardzo dobry minus	5-
bardzo dobry	5	bardzo dobry plus	5+
celujący minus	6-	celujący	6



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

Bieżące oceny wystawiane są na podstawie progów procentowych:

0% - 39% niedostateczny

40% - 54% dopuszczający

55% -69% dostateczny

70% - 89% dobry

90% - 97% bardzo dobry

98% - 100% celujący

3.Stosowanie innych znaków graficznych:

Nieprzygotowanie do lekcji

Uczeń ma prawo **raz w ciągu półrocza**, podczas sprawdzania obecności, zgłosić nieprzygotowanie do lekcji bez ponoszenia konsekwencji. Nieprzygotowanie zostaje odnotowane w dzienniku elektronicznym symbolem „np”.Prawo do zgłoszenia nieprzygotowania **nie dotyczy zapowiedzianych sprawdzianów, kartkówek, lekcji powtórzeniowych oraz innych form sprawdzania wiedzy i umiejętności, o których uczeń został wcześniej poinformowany.**

Nieobecność na kartkówce lub sprawdzianie:

Jeżeli uczeń nie przystąpi do zapowiedzianej kartkówki lub sprawdzianu, w miejscu oceny zostaje wpisany symbol „-”, oznaczający brak oceny. Uczeń jest zobowiązany do uzupełnienia zaległości w terminie ustalonym z nauczycielem. Po napisaniu zaległej pracy symbol „-” zostaje zastąpiony uzyskaną oceną.

4.Uzupełnianie zeszytu i wiadomości

Uczeń ma obowiązek na bieżąco prowadzić zeszyt przedmiotowy.

- W przypadku nieobecności trwającej **do tygodnia** uczeń powinien uzupełnić notatki na najbliższą lekcję.



SZKOŁA PODSTAWOWA IM. JANA OSTOROGA W OSTOROGU

64-560 Ostroróg

ul. Jana Ostroroga 14

tel. +48 61 29 16 772

www.spostrorog.pl

- W przypadku dłuższej nieobecności termin uzupełnienia braków ustala z nauczycielem.
- Wiadomości i umiejętności wynikające z nieobecności uczeń uzupełnia we własnym zakresie, w terminie uzgodnionym z nauczycielem.

5. Niekłasyfikowanie

Uczeń nieklasyfikowany po pierwszym półroczu może kontynuować naukę w drugim półroczu. Klasyfikacja roczna obejmuje wówczas **materiał z całego roku szkolnego**. Nauczyciel ustala z uczniem sposób i termin zaliczenia wiadomości i umiejętności z pierwszego półrocza.

6. Uzyskanie oceny wyższej niż przewidywana

Uczeń ma możliwość uzyskania **oceny wyższej niż przewidywana na koniec roku szkolnego**, po spełnieniu warunków określonych przez nauczyciela i zaliczeniu ustalonego zakresu materiału. **Forma zaliczenia: praca pisemna.**