

PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA (PSO)

EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Program nauczania: „Holistyczna edukacja prozdrowotna – ciało, umysł, duch”

1. Założenia ogólne oceniania

Przedmiot Edukacja Zdrowotna, realizowany w oparciu o podejście holistyczne, traktuje zdrowie jako dynamiczną równowagę trzech powiązanych ze sobą sfer ludzkiego doświadczenia: ciała, umysłu i ducha. W związku z tym system oceniania odchodzi od tradycyjnej formy weryfikacji wiedzy encyklopedycznej na rzecz ewaluacji kształtujących się postaw, nawyków, procesów autorefleksji oraz gotowości do działania prozdrowotnego.

Ważne: Ocena szkolna ma charakter wspierający (motywujący). Ma ona na celu docenienie wysiłku ucznia, jego indywidualnego postępu oraz zaangażowania w proces budowania dobrostanu osobistego i społecznego.

2. Kryteria oceniania w podziale na filary programu

Filar I: CIAŁO (Zdrowie fizyczne, higiena i styl życia)

- **Wiedza:** Znajomość biologicznych uwarunkowań zdrowia, zasad zbilansowanego żywienia, znaczenia snu, regeneracji i systematycznej aktywności fizycznej.
- **Umiejętności:** Wdrażanie prawidłowych nawyków higienicznych, planowanie posiłków o wysokiej wartości odżywczej, umiejętność organizowania czasu na ruch.
- **Działanie i postawa:** Świadome dokonywanie prozdrowotnych wyborów konsumenckich, dbałość o higienę nauki i pracy fizycznej.

Filar II: UMYŚŁ (Zdrowie psychiczne i emocjonalne)

- **Wiedza:** Rozpoznawanie, prawidłowe nazywanie oraz rozumienie przyczyn i skutków różnorodnych emocji (własnych i cudzych); wiedza o mechanizmach stresu.
- **Umiejętności:** Stosowanie podstawowych technik relaksacyjnych, radzenie sobie z napięciem emocjonalnym, selektywna i krytyczna analiza informacji medialnych (higiena cyfrowa).
- **Działanie i postawa:** Gotowość do komunikowania swoich potrzeb psychicznych, empatyczne reagowanie na kryzysy rówieśników, asertywność oraz szukanie wsparcia u specjalistów.

Filar III: DUCH (Wartości, tożsamość i więzi społeczne)

- **Wiedza:** Świadomość własnego systemu wartości, mocnych stron, osobistego potencjału oraz roli więzi społecznych w zachowaniu zdrowia.
- **Umiejętności:** Budowanie relacji rówieśniczych opartych na szacunku i akceptacji odmienności;

rozwiązywanie konfliktów bez przemocy.

- **Działanie i postawa:** Aktywny udział w życiu społeczności klasowej i szkolnej, odpowiedzialność za klimat emocjonalny grupy, realizowanie projektów o charakterze wolontariatu lub promocji zdrowia.

3. Szczegółowe wymagania edukacyjne na poszczególne oceny szkolne

Ocena	Charakterystyka osiągnięć ucznia (Wymagania)
Celujący (6)	Uczeń spełnia kryteria na ocenę bardzo dobrą, a ponadto wykazuje się szczególną inicjatywą prozdrowotną w szkole lub środowisku lokalnym. Samodzielnie projektuje i realizuje autorskie kampanie społeczne, wykazuje głęboką autorefleksję i postawę dojrzałego lidera grupy w sferze dobrostanu.
Bardzo dobry (5)	Uczeń w pełni samodzielnie i poprawnie stosuje wiedzę z zakresu ciała, umysłu i ducha w codziennym życiu szkolnym. Aktywnie realizuje obowiązkowe doświadczenia edukacyjne i projekty grupowe, potrafi krytycznie weryfikować fake newsy zdrowotne i rzetelnie analizuje własny styl życia.
Dobry (4)	Uczeń dobrze rozumie powiązania między sferami zdrowia, sprawnie wykonuje zadania praktyczne i regularnie angażuje się w ćwiczenia warsztatowe. Prezentuje właściwą postawę społeczną, współpracuje w grupie i prawidłowo stosuje zasady higieny oraz ochrony zdrowia psychicznego.
Dostateczny (3)	Uczeń opanował podstawowe pojęcia programu (np. zasady piramidy żywienia, podstawowe emocje). Zadania praktyczne i ćwiczenia wykonuje głównie z pomocą nauczyciela lub rówieśników. Wykazuje przeciętne zaangażowanie, działając w sposób odtwórczy.
Dopuszczający (2)	Uczeń ma trudności z wyjaśnieniem pojęć, ale kojarzy elementarne zasady dbania o zdrowie i higienę. Wykazuje minimalną chęć współpracy, biernie uczestniczy w lekcjach i przy wsparciu potrafi wskazać, gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysu fizycznego lub psychicznego.
Niedostateczny (1)	Uczeń świadomie odmawia udziału w ćwiczeniach praktycznych, pracach projektowych i obowiązkowych doświadczeniach edukacyjnych. Nie opanował elementarnej wiedzy pozwalającej na bezpieczne funkcjonowanie i wykazuje lekceważący stosunek do zasad bezpieczeństwa oraz szacunku wobec innych.

4. Metody i narzędzia sprawdzania osiągnięć ucznia

Ze względu na warsztatowy i holistyczny wymiar przedmiotu, tradycyjne sprawdziany i kartkówki pisemne zostają zminimalizowane na rzecz nowoczesnych form ewaluacji:

1. Obserwacja bieżącej pracy ucznia – ocena zaangażowania w dyskusje moderowane, gry symulacyjne, dramy oraz studia przypadków (case studies).
2. Ocena zadań praktycznych i projektów – weryfikacja realizacji długoterminowych lub krótkoterminowych projektów (np. planowanie zdrowego jadłospisu, przygotowanie mapy myśli z technikami radzenia sobie ze stresem).
3. Obowiązkowe Doświadczenia Edukacyjne (ODE) – kluczowe zadania modułowe, których wykonanie jest niezbędne do uzyskania oceny wyższej niż dostateczna.

5. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

Nauczyciel zobowiązany jest dostosować wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb rozwojowych i możliwości psychofizycznych ucznia na podstawie orzeczenia lub opinii Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. W ocenianiu uczniów z trudnościami (np. spektrum autyzmu, ADHD, zaburzenia lękowe) szczególny nacisk kładzie się na docenianie włożonego wysiłku, postępów w integracji społecznej oraz opanowanie praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, z pominięciem oceny płynności wypowiedzi publicznych czy tempa pracy.