PRZEDMIOTOWY SYSTEM OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ KLASA 4 SZKOŁY PODSTAWOWEJ Z DOSTOSOWANIEM DLA UCZNIÓW Z OPINIĄ/ORZECZENIEM PPP

ROZDZIAŁ I: ZASADY I SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIA

1. Ocenianie osiągnięć edukacyjnych ucznia polega na rozpoznawaniu przez nauczyciela poziomu i postępów w opanowaniu wymagań programowych oraz dokumentowaniu tego procesu.
2. Ocenianie ma charakter wspierający, motywujący oraz informacyjny dla ucznia i jego rodziców.
3. Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności obejmują:
   - Sprawdziany pisemne po zakończeniu działu (zapowiedziane z tygodniowym wyprzedzeniem).
   - Kartkówki (z maksymalnie 3 ostatnich lekcji, mogą być niezapowiedziane).
   - Aktywność na lekcji (udział w dyskusjach, ćwiczeniach ruchowych i warsztatowych).
   - Doświadczenia edukacyjne i projekty (prowadzenie dzienniczka, przygotowanie zdrowego posiłku, praca grupowa).
4. W ocenianiu edukacji zdrowotnej szczególną uwagę zwraca się na zaangażowanie, wysiłek wkładany przez ucznia oraz praktyczne stosowanie zasad zdrowego stylu życia, a nie wyłącznie na pamięciowe opanowanie teorii.
5. Skala oceniania jest zgodna ze Statutem Szkoły i obejmuje oceny od celującej (6) do dopuszczającej (2)

ROZDZIAŁ II: WARUNKI I TRYB OTRZYMANIA WYŻSZEJ NIŻ PRZEWIDYWANA ROCZNEJ OCENY KLASYFIKACYJNEJ

1. Uczeń lub jego rodzice mogą wnioskować o podwyższenie przewidywanej rocznej oceny klasyfikacyjnej w terminie określonym w Statucie Szkoły (nie później niż na 5 dni przed rocznym klasyfikacyjnym posiedzeniem Rady Pedagogicznej).
2. Wniosek składa się w formie pisemnej do dyrektora szkoły z uzasadnieniem.
3. Warunkiem ubiegania się o ocenę wyższą niż przewidywana jest spełnienie następujących kryteriów formalnych:
   - Frekwencja na zajęciach z edukacji zdrowotnej nie niższa niż 80% (z wyjątkiem długotrwałej choroby).
   - Przystąpienie do wszystkich obowiązkowych sprawdzianów i prac klasowych w terminie podstawowym lub poprawkowym.
   - Właściwa i konstruktywna postawa podczas zajęć warsztatowych, brak zachowań zagrażających bezpieczeństwu własnemu lub innych.
4. Tryb postępowania:
   - Nauczyciel weryfikuje spełnienie warunków formalnych.
   - W przypadku ich spełnienia, nauczyciel przeprowadza sprawdzian wiadomości i umiejętności w formie pisemnej, ustnej lub praktycznej (np. prezentacja projektu/doświadczenia edukacyjnego), obejmujący zakres wymagań na ocenę, o którą wnioskuje uczeń.
   - Sprawdzian odbywa się w terminie uzgodnionym z uczniem przed zakończeniem rocznych zajęć dydaktycznych.

- Ocena roczna nie może być niższa od przewidywanej, nawet jeśli uczeń nie zaliczy sprawdzianu podwyższającego.

ROZDZIAŁ III: SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA EDUKACYJNE NA POSZCZEGÓLNE OCENY Z UWZGLĘDNIENIEM DOSTOSOWAŃ PPP

Wszyscy uczniowie posiadający opinię lub orzeczenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (PPP) objęci są indywidualizacją procesu dydaktycznego. Dostosowania obejmują m.in. wydłużenie czasu pracy, podział złożonych poleceń na etapy, redukcję barier edytorskich (większa czcionka, unikanie gęstego tekstu), ocenianie wkładu pracy i zaangażowania oraz możliwość zastąpienia dłuższych wypowiedzi pisemnych formą ustną, graficzną lub wskazaniem z użyciem materiału wizualnego.

Dział 1: Wartości i postawy

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wie, że zdrowie jest ważne dla każdego człowieka.	Wskazuje ilustrację przedstawiającą osobę zdrową/szczęśliwą na podstawie prostego wyboru wizualnego.
Dostateczny (3)	Podaje przykłady zachowań, które pomagają dbać o zdrowie własne i innych.	Wymienia z pomocą pytań pomocniczych dwa proste zachowania prozdrowotne (np. sen, mycie rąk).
Dobry (4)	Wyjaśnia, jak codzienne wybory (np. sen, ubiór) wpływają na samopoczucie.	Łączy w pary przyczynę i skutek (np. brak snu = zmęczenie) na gotowej karcie pracy.
Bardzo dobry (5)	Argumentuje korzyści z dbania o zdrowie w kontekście realizacji marzeń i pasji.	Formułuje krótką, dwuzdaniową wypowiedź o tym, dlaczego warto dbać o siebie.
Celujący (6)	Inicjuje w klasie dyskusje i promuje modę na zdrowy styl życia wśród rówieśników.	Wykonuje prostą gazetkę ścienną lub plakat zachęcający klasę do dbania o zdrowie.

Dział 2: Zdrowie fizyczne

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wymienia podstawowe przybory toaletowe i zasady mycia rąk.	Wskazuje na obrazkach przybory służące do zachowania higieny (np. mydło, szczoteczka).
Dostateczny (3)	Omawia zasady higieny jamy ustnej i wie, jak często należy odwiedzać dentystę.	Uporządkowuje historyjkę obrazkową przedstawiającą etapy prawidłowego mycia zębów.
Dobry (4)	Wyjaśnia rolę snu (8-10 godzin) oraz wietrzenia pokoju dla regeneracji organizmu.	Wyjaśnia własnymi słowami (lub ustnie), dlaczego przed snem należy przewietrzyć pokój.
Bardzo dobry (5)	Analizuje związki między brakiem dbałości o higienę a ryzykiem chorób (np. wszawica, świerzb, próchnica).	Wskazuje prawidłowe zachowania profilaktyczne na uproszczonym teście wyboru.
Celujący (6)	Przygotowuje klasowy plakat edukacyjny na temat profilaktyki chorób zakaźnych lub higieny skóry.	Opracowuje z pomocą nauczyciela krótką instrukcję higieniczną dla klasy w formie ikonografiki.

Dział 3: Aktywność fizyczna

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wskazuje prostą formę ruchu (np. spacer, bieg).	Rozpoznaje i nazywa na ilustracjach co najmniej dwa rodzaje aktywności sportowej.
Dostateczny (3)	Rozróżnia aktywność fizyczną od siedzącego trybu życia i podaje jej przykłady.	Przyporządkowuje obrazki do kategorii: 'zdrowy ruch' oraz 'zbyt długie siedzenie'.

Dobry (4)	Dobiera odpowiedni strój do pogody oraz rodzaju wykonywanych ćwiczeń sportowych.	Ubiera rysunkową postać odpowiednio do podanej pogody (np. deszcz, upał) na karcie pracy.
Bardzo dobry (5)	Prowadzi dziennik aktywności fizycznej przez tydzień i wyciąga wnioski na temat własnego ruchu.	Prowadzi uproszczony dziennik (np. za pomocą naklejek lub krzyżyków) przy wsparciu rodziców.
Celujący (6)	Projektuje i demonstruje zestaw ćwiczeń śródlekcyjnych (krótką gimnastykę) dla całej klasy.	Pokazuje klasie 3 proste ćwiczenia rozciągające, które można wykonać w ławce szkolnej.

Dział 4: Odżywianie

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wskazuje podstawowe zdrowe produkty (np. owoce, warzywa, woda).	Wskazuje na produkt zdrowy i niezdrowy w zestawie fizycznych eksponatów lub na obrazku.
Dostateczny (3)	Umiejscawia podstawowe grupy produktów w Piramidzie Zdrowego Żywienia.	Wkleja wycięte obrazki produktów w odpowiednie piętra uproszczonej piramidy żywieniowej.
Dobry (4)	Układa jadłospis na jeden dzień, uwzględniając 5 posiłków i odpowiednie nawodnienie.	Komponuje jednodniowy jadłospis z gotowych elementów (kartoników z potrawami).
Bardzo dobry (5)	Samodzielnie przygotowuje zdrowy posiłek (np. sałatkę) oraz wyjaśnia szkodliwość cukru i energetyków.	Przygotowuje prostą kanapkę lub sałatkę w bezpiecznych warunkach szkolnych/domowych.
Celujący (6)	Analizuje skład produktów na etykietach (np. obecność cukru, konserwantów) i edukuje innych.	Odnajduje i zaznacza markerem pozycję 'cukier' na trzech przydzielonych etykietach napojów.

Dział 5: Zdrowie psychiczne

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Nazywa podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach).	Dopasowuje podpisy emocji do emotikonów lub zdjęć przedstawiających mimikę twarzy.
Dostateczny (3)	Rozpoznaje u siebie sygnały zmęczenia i wie, kiedy potrzebuje odpoczynku.	Wskazuje na skali (np. od 1 do 5 lub za pomocą kolorów) swój aktualny poziom zmęczenia.
Dobry (4)	Podaje proste i bezpieczne sposoby radzenia sobie ze stresem oraz napięciem.	Wybiera z podanej listy 3 akceptowalne metody relaksu (np. słuchanie muzyki, głęboki oddech).
Bardzo dobry (5)	Wyjaśnia pojęcie samoakceptacji i potrafi wymienić swoje mocne strony.	Kończy zdanie: 'Jestem dobry w...' lub ilustruje rysunkiem swój największy talent.
Celujący (6)	Potrafi pomóc rówieśnikowi, który przeżywa trudne emocje, kierując go do pedagoga lub psychologa.	Wskazuje w scence gabinet psychologa jako właściwe miejsce wsparcia dla smutnego kolegi.

Dział 6: Zdrowie społeczne

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Zna podstawowe zasady kultury w kontaktach z innymi (proszę, dziękuję, przepraszam).	Używa słów grzecznościowych w codziennych, zaaranżowanych sytuacjach klasowych.
Dostateczny (3)	Opisuje rolę rodziny i przyjaciół w życiu oraz wskazuje, jak budować dobre relacje.	Rysuje lub wymienia ustnie najważniejsze dla siebie osoby z najbliższego otoczenia.

Dobry (4)	Wyjaśnia różnicę między zachowaniem agresywnym a kulturalnym zwróceniem uwagi.	Odróżnia zachowanie koleżeńskie od dokuczania na podstawie podanych historyjek.
Bardzo dobry (5)	Reaguje na przejawy dokuczania, wykluczania rówieśników i stosuje proste zasady asertywności.	Wskazuje na karcie pracy asertywną odpowiedź odmowną spośród kilku gotowych opcji.
Celujący (6)	Pełni rolę mediatora w drobnych konfliktach klasowych i inicjuje działania integracyjne.	Włącza do wspólnej gry rówieśnika, który stoi z boku i czuje się wykluczony ze społeczności.

Dział 7: Dojrzewanie

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wie, że ciało człowieka zmienia się z wiekiem.	Porządkuje zdjęcia człowieka od niemowlęcia do osoby starszej we właściwej kolejności.
Dostateczny (3)	Wskazuje naturalne etapy rozwoju człowieka (dzieciństwo, dorosłość, starość).	Łączy cechy wyglądu (np. siwe włosy, zabawki) z odpowiednim etapem życia na karcie pracy.
Dobry (4)	Dostrzega i akceptuje różnice w tempie wzrastania i rozwoju fizycznego u rówieśników.	Potwierdza w rozmowie, że ludzie różnią się wzrostem i wagą, co jest w pełni naturalne.
Bardzo dobry (5)	Omawia podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne towarzyszące wczesnemu etapowi dojrzewania.	Wskazuje zmiany zachodzące w ciele człowieka na uproszczonym schemacie anatomicznym.
Celujący (6)	Wykazuje się dojrzałą postawą szacunku wobec zmian rozwojowych u siebie oraz innych osób.	Reaguje i zgłasza nauczycielowi sytuacje, gdy ktoś naśmiewa się z wyglądu lub wzrostu kolegów.

Dział 8: Zdrowie środowiskowe

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wie, że należy wyrzucać śmieci do kosza.	Wrzuca zużyty papier lub butelkę do odpowiedniego pojemnika w klasie szkolnej.
Dostateczny (3)	Segreguje odpady domowe według podstawowych frakcji (plastik, papier, szkło).	Łączy linią rysunki śmieci z odpowiednimi kolorami koszy (niebieski, żółty, zielony).
Dobry (4)	Wyjaśnia wpływ czystego powietrza i otoczenia (np. brak hałasu) na zdrowie człowieka.	Wskazuje na ilustracji środowisko sprzyjające zdrowiu (np. las) i zagrażające (np. smog).
Bardzo dobry (5)	Proponuje działania zmniejszające zużycie wody i plastiku we własnym gospodarstwie domowym.	Wymienia z pomocą obrazków dwa nawyki ekologiczne (np. zakręcanie kranu, torba płócienna).
Celujący (6)	Organizuje lub aktywnie wspiera szkolną minikampanię ekologiczną (np. dzień bez plastiku).	Pilnuje gaszenia światła w klasie po zakończonych lekcjach jako klasowy dyżurny ekologiczny.

Dział 9: Internet i profilaktyka uzależnień

Ocena	Wymagania Ogólne	Dostosowanie Kryteriów dla Uczniów z PPP
Dopuszczający (2)	Wie, że nie wolno podawać swoich danych obcym w sieci.	Zaznacza znak 'X' przy pytaniu nieznajomego o adres domowy w fikcyjnym czacie.
Dostateczny (3)	Podaje bezpieczne ramy czasowe korzystania z telefonu lub komputera w ciągu dnia.	Wskazuje na zegarze bezpieczny czas (np. 1 godzina) jako limit rozrywki ekranowej.

Dobry (4)	Rozpoznaje objawy 'ekranowego zmęczenia' i potrafi zaplanować cyfrowy detoks (czas offline).	Łączy objaw (np. pieczenie oczu) ze zbyt długim patrzeniem w ekran smartfona.
Bardzo dobry (5)	Analizuje czas spędzany przed ekranem i wskazuje alternatywne formy spędzania czasu wolnego.	Wybiera z zestawu obrazków 3 formy spędzania czasu wolnego bez użycia elektroniki.
Celujący (6)	Przygotowuje dla klasy dekalog bezpiecznego i higienicznego korzystania z urządzeń cyfrowych.	Tworzy prosty rysunek-zasadę dotyczący zakazu używania telefonu komórkowego podczas posiłków.