Wymagania na poszczególne oceny z przedmiotu Edukacja zdrowotna, klasa 6

Klasa 6, program „Moje zdrowie”		
	ocena	**wymagania**
zapamiętywanie	**dopuszczający**	Uczeń: - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa; krótkowzroczność, cyberprzemoc, hejt, mowa nienawiści; patostreaming, cyberrzeczywistość, grooming, AI i VR; - 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; - wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne występujące w okresie dojrzewania; - rozpoznaje podstawowe zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania; - wymienia podstawowe rodzaje relacji: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny oraz przykłady zmian, które mogą w niej występować.
rozumienie	**dostateczny**	Uczeń: - wyjaśnia 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; - 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; - opisuje zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; - wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną; - omawia zmiany zachodzące w mózgu nastolatka i ich wpływ na zachowanie; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - opisuje funkcje rodziny, przejawy jej prawidłowego funkcjonowania oraz wartość rodziny w życiu człowieka; - omawia podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz rodziców.

zastosowanie	**dobry**	Uczeń: - stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, AI i VR; - wskazuje sposoby reagowania na zagrożenia w sieci oraz miejsca uzyskania pomocy specjalistycznej; – 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; - identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej oraz te, które mogą od niej odbiegać; - stosuje zasady higieny skóry twarzy, całego ciała i narządów płciowych; - wskazuje, kiedy należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej lub specjalisty; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje sytuacje, w których może dojść do naruszenia granic osobistych; - stosuje zasady szacunku, empatii i ochrony granic własnych oraz innych osób; - wymienia sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie.
analiza i ocena	**bardzo dobry**	Uczeń: - analizuje 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; - analizuje mechanizm uzależnienia oraz skutki zdrowotne i społeczne używania alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych; - ocenia wpływ zachowań ryzykownych na zdrowie, relacje i bezpieczeństwo; - uzasadnia korzyści wynikające z niezażywania substancji psychoaktywnych; - analizuje wpływ zmian fizycznych, psychicznych, emocjonalnych i społecznych na funkcjonowanie nastolatka; - porównuje dojrzewanie fizyczne i psychiczną dojrzałość; - uzasadnia znaczenie higieny, obserwowania swojego ciała i szukania pomocy w sytuacjach niepokojących; - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie i jakość relacji; - ocenia, które zachowania są wspierające, a które niewłaściwe lub naruszające granice osobiste; - uzasadnia, dlaczego w sytuacji zagrożenia, przemocy lub przekroczenia granic należy szukać pomocy.

t w o r z e n i e	**celujący**	Uczeń: - tworzy poradnik odpowiedzialnego korzystania z Internetu, AI lub VR; - projektuje kampanię przeciw hejtowi, cyberprzemocy, mowie nienawiści lub patostreamingowi; - opracowuje procedurę reagowania na zagrożenia cyfrowe; - 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; - tworzy poradnik dotyczący dojrzewania i higieny osobistej; - opracowuje zasady dbania o zdrowie, komfort i bezpieczeństwo w okresie dojrzewania; - proponuje sposoby radzenia sobie ze zmianami okresu dojrzewania z poszanowaniem prywatności i godności własnej oraz innych osób; - 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.