WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Ocenianiu podlegają w szczególności:

- wiedza i rozumienie podstawowych zagadnień związanych ze zdrowiem;
- umiejętność wykorzystywania wiedzy w praktyce;
- rozpoznawanie zachowań sprzyjających zdrowiu i zachowań ryzykownych;
- umiejętność podejmowania prostych decyzji prozdrowotnych;
- aktywność i zaangażowanie podczas zajęć;
- współpraca z innymi;
- umiejętność korzystania z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- wykonywanie zadań praktycznych, projektów, prezentacji i innych prac uczniowskich.

2. Obszary podlegające ocenianiu

Uczeń jest oceniany w zakresie:

A. Wartości i postawy

- rozumie znaczenie zdrowia i dobrego samopoczucia;
- dostrzega wartość troski o siebie i innych;
- okazuje szacunek innym osobom;
- przestrzega zasad współpracy i bezpieczeństwa;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu.

B. Zdrowie fizyczne

- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- rozumie znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
- zna podstawowe zasady dbania o prawidłową postawę ciała;
- rozpoznaje sytuacje mogące zagrażać zdrowiu;
- wie, gdzie i u kogo szukać pomocy w sytuacji problemu zdrowotnego.

C. Aktywność fizyczna

- zna znaczenie codziennego ruchu dla zdrowia;
- potrafi wskazać przykłady aktywności fizycznej odpowiednich dla swojego wieku;
- rozumie znaczenie bezpiecznego uprawiania sportu;
- aktywnie uczestniczy w proponowanych zadaniach i ćwiczeniach.

D. Odżywianie

- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi wskazać produkty korzystne dla zdrowia;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków i nawodnienia;
- potrafi odróżnić podstawowe informacje dotyczące zdrowego żywienia od reklamowych przekazów;
- potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek lub zestaw posiłków.

E. Zdrowie psychiczne

- rozpoznaje podstawowe emocje;
- potrafi nazwać swoje samopoczucie;
- zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- wie, że proszenie o pomoc jest właściwym sposobem reagowania na trudną sytuację;
- zna osoby i miejsca, w których może szukać wsparcia.

F. Zdrowie społeczne i relacje

- zna zasady budowania dobrych relacji;
- potrafi komunikować swoje potrzeby w sposób kulturalny;
- respektuje granice innych osób;
- potrafi współpracować w grupie;
- zna podstawowe zasady reagowania na przemoc, wyśmiewanie i niewłaściwe zachowania.

G. Zdrowie środowiskowe

- rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- zna podstawowe zasady dbania o czyste i bezpieczne otoczenie;
- potrafi wskazać działania sprzyjające ochronie środowiska.

H. Internet i profilaktyka uzależnień

- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie znaczenie równowagi między aktywnością online i offline;
- potrafi wskazać zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych;
- rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające uzależnieniom;
- wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.

3. Szczegółowe kryteria ocen

Stopień celujący – 6

Uczeń:

- posiada wiedzę wykraczającą poza podstawowe wymagania programowe;
- bardzo dobrze rozumie zależności pomiędzy różnymi wymiarami zdrowia;
- samodzielnie wykorzystuje zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach;
- potrafi uzasadnić swoje wybory dotyczące zdrowia;
- krytycznie ocenia proste informacje i przekazy dotyczące zdrowia;
- samodzielnie wyszukuje i wykorzystuje wiarygodne informacje;
- aktywnie i twórczo uczestniczy w zajęciach;
- bardzo dobrze współpracuje z innymi;
- podejmuje inicjatywę podczas projektów i zadań;
- potrafi zaproponować własne rozwiązania problemów związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem;
- prezentuje postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo innych.

Stopień bardzo dobry – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności przewidziane programem;
- poprawnie wyjaśnia podstawowe zagadnienia dotyczące zdrowia;
- potrafi zastosować wiedzę w codziennych sytuacjach;
- zna i stosuje zasady higieny, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i bezpieczeństwa;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie z trudnościami;
- potrafi wskazać właściwe sposoby szukania pomocy;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- samodzielnie wykonuje powierzone zadania;
- dobrze współpracuje z grupą;
- potrafi uzasadnić większość swoich odpowiedzi i decyzji.

Stopień dobry – 4

Uczeń:

- opanował większość wiadomości i umiejętności przewidzianych programem;

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wskazać właściwe zachowania prozdrowotne;
- z niewielką pomocą nauczyciela stosuje wiedzę w praktyce;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje wymagające pomocy;
- wykonuje zadania poprawnie, choć nie zawsze samodzielnie;
- uczestniczy w zajęciach i współpracuje z innymi;
- zazwyczaj właściwie reaguje w sytuacjach związanych ze zdrowiem i bezpieczeństwem.

Stopień dostateczny – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- zna najważniejsze zasady higieny, odżywiania, aktywności fizycznej i bezpieczeństwa;
- potrafi wymienić podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu;
- z pomocą nauczyciela wykonuje zadania praktyczne;
- ma trudności z samodzielnym zastosowaniem wiedzy w nowych sytuacjach;
- potrafi wskazać osobę dorosłą, do której może zwrócić się o pomoc;
- uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność wymaga czasami zachęty;
- podejmuje współpracę z innymi.

Stopień dopuszczający – 2

Uczeń:

- opanował minimum wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zasady dbania o zdrowie;
- potrafi wskazać pojedyncze zachowania prozdrowotne;
- wykonuje proste zadania według wskazówek;
- ma znaczne trudności z samodzielnym wykorzystaniem wiedzy;
- wymaga stałego wsparcia i dodatkowych wyjaśnień;
- podejmuje próby uczestniczenia w zajęciach i wykonywania powierzonych zadań.

Stopień niedostateczny – 1

Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia;

- nie potrafi, nawet przy znacznej pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań;
- nie rozpoznaje podstawowych zasad dotyczących bezpieczeństwa i dbania o zdrowie;
- nie podejmuje prób uzupełnienia podstawowych braków;
- nie wykorzystuje udzielanej mu pomocy i wskazówek w stopniu umożliwiającym wykonanie najprostszych zadań.

---

4. Formy sprawdzania osiągnięć ucznia:

- odpowiedzi ustne;
- krótkie zadania pisemne;
- karty pracy;
- zadania praktyczne;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- plakaty, mapy myśli i infografiki;
- obserwację pracy ucznia;
- aktywność podczas zajęć;
- samoocenę i refleksję ucznia;
- pracę zespołową;
- analizę prostych sytuacji problemowych i podejmowanie decyzji prozdrowotnych.