

Wymagania edukacyjne - edukacja zdrowotna klasa 4a

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i zachowań ryzykownych;
- zna podstawowe zasady higieny, odżywiania, nawodnienia, aktywności fizycznej i snu oraz potrafi wskazać ich znaczenie dla zdrowia;
- nazywa podstawowe emocje, rozpoznaje stres i wie, do kogo zwrócić się po pomoc w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zagrożeń w sieci, zna najważniejsze zasady bezpieczeństwa oraz podstawowy sposób reagowania w nagłej sytuacji.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia, środowiskiem, relacjami i zdrowiem oraz wskazuje znaczenie profilaktyki;
- opisuje typowe zmiany okresu dojrzewania, podstawowe zasady higieny i sytuacje, w których należy skorzystać z pomocy osoby dorosłej lub lekarza;
- wyjaśnia znaczenie nawodnienia, zdrowego żywienia, aktywności i snu oraz odczytuje proste informacje z etykiety produktu;
- rozpoznaje i nazywa emocje, opisuje proste sposoby radzenia sobie ze stresem i wskazuje źródła wsparcia;
- opisuje zasady bezpiecznych relacji, reagowania na przemoc i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie i uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie;
- dobiera właściwe zachowania dotyczące higieny, odżywiania, nawodnienia, ruchu i snu do typowych sytuacji życia codziennego;
- porównuje proste informacje zdrowotne i żywieniowe oraz uzasadnia wybór korzystniejszego rozwiązania;
- stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, stresem i konfliktem oraz wskazuje właściwy sposób szukania pomocy;
- analizuje typowe sytuacje przemocy, zagrożenia cyfrowego lub nagłego zagrożenia zdrowia i proponuje bezpieczne działanie.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, higieny, dojrzewania, żywienia i nawodnienia, emocji i stresu, relacji, aktywności fizycznej, bezpieczeństwa, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o zdrowiu fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym oraz wyjaśnia zależności między stylem życia, relacjami, środowiskiem i dobrostanem;
- samodzielnie analizuje zachowania prozdrowotne i ryzykowne, przewiduje ich możliwe skutki oraz proponuje adekwatne działania profilaktyczne;
- trafnie dobiera sposoby reagowania w sytuacjach stresu, konfliktu, przemocy, cyberzagrożenia, potrzeby pomocy medycznej lub pierwszej pomocy i uzasadnia swój wybór;
- świadomie wykorzystuje informacje dotyczące żywienia, higieny, aktywności, snu i bezpieczeństwa do planowania własnych zachowań zdrowotnych;
- aktywnie realizuje zadania projektowe, współpracuje, porządkuje informacje, formułuje wnioski i prezentuje rezultaty.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystuje ją w nowych sytuacjach;
- trafnie analizuje bardziej złożone problemy dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa i środowiska, przewiduje konsekwencje oraz uzasadnia proponowane rozwiązania;
- formułuje własne, realistyczne propozycje działań służących zdrowiu i bezpieczeństwu oraz potrafi ocenić ich możliwe efekty;
- samodzielnie i odpowiedzialnie planuje lub rozwija projekt, korzysta z adekwatnych informacji, wyciąga wnioski i prezentuje je w uporządkowany sposób.

Ocenie podlega znajomość i rozumienie treści ustalonych w podstawie programowej dla klasy IV

Obszary tematyczne:

1. Wartości i postawy – kształtowanie świadomego podejścia do zdrowia.
2. Zdrowie fizyczne – funkcjonowanie organizmu, higiena i profilaktyka chorób.
3. Aktywność fizyczna – rola ruchu i sportu w codziennym życiu.
4. Odżywianie – zdrowe nawyki żywieniowe i bilansowanie diety.
5. Zdrowie psychiczne – emocje, radzenie sobie ze stresem i kryzysami.
6. Zdrowie społeczne – relacje z rówieśnikami, rodziną i otoczeniem.
7. Dojrzewanie – zmiany w okresie dorastania.
8. Zdrowie środowiskowe – wpływ otoczenia i ekologii na zdrowie człowieka.
9. Internet i profilaktyka uzależnień – higiena cyfrowa oraz walka z uzależnieniami (tradycyjnymi i behawioralnymi).
10. Zdrowie seksualne – moduł ten jest fakultatywny (nieobowiązkowy) – wymaga pisemnej zgody rodziców/opiekunów.

Sposoby sprawdzania osiągnięć

Sposobami sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów są:

- ćwiczenia praktyczne, związane z tematyką lekcji (np. przygotowanie zdrowych przekąsek, posiłków, wykonywanie zadań ruchowych, plakatów itp.),

Przy ocenianiu brana jest pod uwagę:

- wartość merytoryczna,
- stopień zaangażowania w wykonanie ćwiczenia, dokładność wykonania polecenia,
- wkład pracy ucznia,
- staranność i estetyka.
- przygotowanie do zajęć,
- praca w grupach,
- praca na lekcji: krótkie karty pracy;
- projekty indywidualne i grupowe;
- prezentacje;
- zadania problemowe;
- quizy i krótkie sprawdziany wiedzy.

Uczeń musi poprawiać na bieżąco ocenę niedostateczną ze sprawdzianu w ciągu 2 tygodni od powrotu do szkoły po dłuższej nieobecności lub 2 tygodnie od uzyskania tej oceny, po wcześniejszym ustaleniu terminu z nauczycielem. Ocena z odpowiedzi ustnej może być poprawiona po uzgodnieniu z nauczycielem. Inne oceny bieżące uczeń może poprawiać jeden raz, o ile nauczyciel nie zdecyduje inaczej. Uczeń na bieżąco uzupełnia braki, w tym pisze zaległe prace pisemne. Uczeń ma prawo do dwóch nieprzygotowań w semestrze bez podania przyczyny.

Opracowała:

Lucyna Zabagło