

Wymagania edukacyjne - edukacja zdrowotna klasa 5a

Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:

- rozpoznaje podstawowe zachowania wpływające na zdrowie i wskazuje proste sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;
- nazywa podstawowe emocje, zna proste sposoby radzenia sobie ze stresem oraz wie, gdzie szukać pomocy w trudnej sytuacji;
- rozpoznaje podstawowe zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji oraz typowe zmiany okresu dojrzewania;
- zna podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, snu i bezpieczeństwa oraz rozpoznaje wybrane zagrożenia związane z używkami, przemocą i Internetem.

Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który:

- wyjaśnia wpływ snu, ruchu, odżywiania, nawyków i relacji na zdrowie oraz wskazuje obszary stylu życia, które można zmieniać;
- opisuje związek emocji z ciałem i myślami, stosuje proste techniki samoregulacji i wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny;
- rozróżnia podstawowe rodzaje relacji, opisuje zasady komunikacji, granic i szacunku oraz wyjaśnia typowe zmiany fizyczne i emocjonalne dojrzewania;
- stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia, aktywności, aktywnych przerw i snu oraz wyjaśnia ich znaczenie;
- rozpoznaje sytuacje przemocy, autoagresji, presji rówieśniczej lub zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe źródło pomocy.

Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który:

- analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie i planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania;
- samodzielnie dobiera sposoby radzenia sobie ze stresem, lękiem lub złością oraz stosuje aktywne słuchanie, jasne komunikaty i asertywne wyrażanie granic;
- analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania;
- planuje zdrowy posiłek lub przekąskę, uzasadnia znaczenie ruchu, snu i regeneracji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia;
- rozpoznaje ryzyka związane z używkami, przemocą, autoagresją i Internetem, stosuje asertywną odmowę i wskazuje odpowiednie źródła wsparcia.

Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który:

- samodzielnie i poprawnie posługuje się wiadomościami i umiejętnościami dotyczącymi zdrowego stylu życia, zdrowia psychicznego, relacji, dojrzewania, żywienia, aktywności fizycznej, snu, bezpieczeństwa, używek, przemocy, Internetu i zdrowia środowiskowego;
- łączy wiedzę o stylu życia, zdrowiu psychicznym, relacjach, dojrzewaniu, żywieniu, aktywności i środowisku, wskazując zależności między tymi obszarami;
- samodzielnie analizuje sytuacje związane z presją rówieśniczą, trudną relacją, przemocą, autoagresją lub zagrożeniem cyfrowym i proponuje adekwatne, bezpieczne działania;
- uzasadnia znaczenie pozytywnego obrazu siebie, szacunku dla różnorodności i indywidualnego tempa dojrzewania oraz stosuje zasady konstruktywnej komunikacji;
- planuje działania służące zdrowemu odżywianiu, aktywności, regeneracji i dobrostanowi oraz potrafi ocenić ich możliwe skutki;
- aktywnie współtworzy projekt, samodzielnie wykonuje zadania, współpracuje z zespołem, porządkuje informacje i prezentuje wnioski.

Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który:

- spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz samodzielnie integruje wiadomości z całego zakresu klasy V i stosuje je w nowych, złożonych sytuacjach;
- trafnie ocenia przykładowe decyzje dotyczące zdrowia, relacji, bezpieczeństwa cyfrowego i używek, formułując rzeczowe uzasadnienia oraz alternatywne rozwiązania;

- tworzy realistyczny plan działania prozdrowotnego lub wspierającego dobrostan, uwzględniając własne możliwości, relacje i warunki środowiskowe;
- samodzielnie rozwija i prezentuje projekt związany z edukacją zdrowotną, wyciąga wnioski i odnosi je do codziennego funkcjonowania.

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

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