

Wymagania edukacyjne z przedmiotu edukacja zdrowotna dla ucznia klasy IV b

1. Wymagania na poszczególne oceny

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.

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 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 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 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.

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

1. Czym jest zdrowie? – Zdrowie jako wartość (1 godz.)
2. Czynniki wpływające na zdrowie – środowisko, nawyki, relacje (1 godz.)
3. Miejsce zdrowia w hierarchii wartości (1 godz.)
4. Zachowania chroniące zdrowie i ryzykowne dla zdrowia (1 godz.)
5. Zdrowy styl życia to zdrowy organizm (1 godz.)
6. Moje ciało się zmienia (1 godz.)
7. Kiedy iść do lekarza? Objawy choroby i przygotowanie do wizyty (1 godz.)
8. Samoocena, akceptacja, czyli jak czuć się dobrze w swoim ciele (1 godz.)
9. Dlaczego codzienna higiena ma znaczenie dla zdrowia? (1 godz.)
10. Woda to podstawa zdrowia i życia (1 godz.)
11. Z ogrodu na talerz – rośliny, które warto jeść (1 godz.)
12. Czytam, sprawdzam, wybieram – jak rozpoznać zdrowy produkt (1 godz.)

13. Zdrowie psychiczne – jak dbać o swój nastrój i myśli (1 godz.)
- 14–15. Emocje – poznaj, nazwij, zareaguj (2 godz.)
16. Nie jesteś sam – gdzie szukać pomocy, gdy jest trudno (1 godz.)
17. Co robi stres z moją głową i ciałem – i jak sobie z nim radzić? (1 godz.)
18. Rodzina – mój pierwszy zespół (1 godz.)
19. Przemoc to nie jest rozwiązanie (1 godz.)
20. Higiena cyfrowa – jak dbać o zdrowie i relacje w świecie ekranów (1 godz.)
21. Dogadać się to sztuka – uczymy się rozwiązywać konflikty w domu i w szkole (1 godz.)
22. Bezpieczna aktywność fizyczna (1 godz.)
23. Sen to supermoc – jak odpoczywać, żeby mieć energię i dobry nastrój (1 godz.)
24. Zagrożenia w sieci i cyberbezpieczeństwo (1 godz.)
25. Ratuję – wiem, co zrobić w nagłej sytuacji (1 godz.)
- 26–27. Projekt edukacyjny (2 godz.)
28. Ciszej znaczy zdrowiej – jak chronić
29. Ciało w ruchu – głowa w spokoju. Równowaga dla zdrowia – utrwalenie (1 godz.)
słuch i ograniczać hałas (1 godz.)
- 30–31. Projekt edukacyjny (2 godz.)

3. Formy i sposoby oceniania:

W ramach edukacji zdrowotnej w klasie IV stosuje się następujące formy oceniania:

- Odpowiedzi ustne
- Prace pisemne,
- Zadania praktyczne,
- Aktywność na zajęciach,
- Praca indywidualna i zespołowa,
- Projekty i prezentacje

Ocenianie osiągnięć ucznia z edukacji zdrowotnej ma na celu:

- rozpoznawanie poziomu opanowania wiadomości i umiejętności;
- monitorowanie postępów ucznia w zakresie wiedzy i kompetencji związanych ze zdrowiem;
- motywowanie ucznia do aktywnego i systematycznego udziału w zajęciach;
- rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo;
- kształtowanie umiejętności podejmowania właściwych decyzji dotyczących zdrowia;
- udzielanie uczniowi informacji zwrotnej o jego mocnych stronach i obszarach wymagających dalszego rozwoju;
- wspieranie ucznia w rozwijaniu samodzielności, odpowiedzialności i umiejętności współpracy

Każdą ocenę niedostateczną uczeń ma obowiązek poprawić.

Wszystkie oceny bieżące, uczeń może poprawić w terminie do 2 tygodni od uzyskania tej oceny.

Opracował Janusz Sroka