

Wymagania edukacyjne

Przedmiot: edukacja zdrowotna

Klasa: 4

Nauczyciel: Edyta Sopala

I. Ocena śródroczna

Ocena 2 – dopuszczająca

Uczeń:

- z pomocą nauczyciela wyjaśnia, czym jest zdrowie;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady dbania o higienę osobistą;
- wie, że należy myć ręce, zęby i całe ciało;
- zna podstawowe środki higieniczne;
- zna podstawowe zasady dotyczące prywatności i granic osobistych;
- rozpoznaje podstawowe objawy choroby;
- wie, że woda jest ważna dla organizmu;
- rozpoznaje podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe informacje znajdujące się na etykiecie produktu;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna proste sposoby radzenia sobie ze złością, smutkiem i stresem;
- wie, że w trudnej sytuacji można poprosić o pomoc.

Ocena 3 – dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia prostymi słowami, czym jest zdrowie i dlaczego należy o nie dbać;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- wymienia podstawowe zasady higieny osobistej;
- wyjaśnia znaczenie mycia rąk i zębów;
- rozumie pojęcie granic osobistych;
- wymienia podstawowe objawy mogące świadczyć o chorobie;
- zna podstawowe zasady przygotowania do wizyty u lekarza lub dentysty;
- zna znaczenie wody dla organizmu;
- wymienia przykłady zdrowych napojów, warzyw, owoców i innych produktów korzystnych dla zdrowia;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykietach produktów;
- rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady komunikacji i szacunku wobec innych;
- rozpoznaje zachowania agresywne i przemocowe;
- wie, do jakiej osoby dorosłej może zwrócić się o pomoc.

Ocena 4 – dobra

Uczeń:

- wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i zasobem człowieka;
- wskazuje różne obszary zdrowia: fizyczne, psychiczne, społeczne i środowiskowe;
- potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu i uzasadnić ich znaczenie;
- wyjaśnia znaczenie higieny jamy ustnej;
- rozpoznaje objawy mogące wymagać konsultacji z lekarzem;
- zna zasady przygotowania do wizyty lekarskiej i stomatologicznej;
- wyjaśnia znaczenie wody dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu;

- stosuje podstawowe zasady zdrowego żywienia;
- potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek;
- rozpoznaje informacje dotyczące wartości odżywczej i alergenów na etykiecie;
- wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego;
- wyjaśnia wpływ stresu na ciało, emocje i koncentrację;
- stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem;
- potrafi komunikować swoje potrzeby w sposób kulturalny i asertywny;
- rozpoznaje podstawowe rodzaje przemocy;
- wie, jak reagować na przemoc i gdzie szukać pomocy.

Ocena 5 – bardzo dobra

Uczeń:

- samodzielnie analizuje znaczenie zdrowia dla życia człowieka;
- wskazuje czynniki, na które może mieć wpływ, i podejmuje decyzje sprzyjające zdrowiu;
- uzasadnia znaczenie higieny i profilaktyki chorób;
- potrafi wskazać wiarygodne źródła informacji dotyczących zdrowia;
- analizuje podstawowe informacje znajdujące się na etykietach produktów;
- uzasadnia wybór produktów korzystnych dla zdrowia;
- potrafi ocenić swoje nawyki żywieniowe i wskazać możliwości ich poprawy;
- samodzielnie analizuje sytuacje wpływające na zdrowie psychiczne;
- dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- formułuje komunikaty asertywne;
- wykazuje empatię i szacunek wobec innych osób;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej i odpowiedzialnie reaguje.

Ocena 6 – celująca

Uczeń:

- samodzielnie i twórczo analizuje zdrowie jako wartość indywidualną i społeczną;
- dostrzega zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym;
- przedstawia własne propozycje działań promujących zdrowie;
- inicjuje działania związane z higieną, zdrowym stylem życia i bezpieczeństwem;
- samodzielnie ocenia wiarygodność informacji dotyczących zdrowia;
- potrafi argumentować na rzecz profilaktyki zdrowotnej;
- świadomie i odpowiedzialnie mówi o granicach, prywatności i bezpieczeństwie;
- potrafi wskazać różne możliwości uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia;
- krytycznie analizuje informacje dotyczące żywienia i reklamy produktów spożywczych;
- tworzy i prezentuje własne materiały promujące zdrowe odżywianie;
- samodzielnie analizuje złożone sytuacje emocjonalne i społeczne;
- proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- aktywnie wspiera innych i potrafi wskazać właściwe formy pomocy;
- twórczo prezentuje swoją wiedzę i podejmuje inicjatywy prozdrowotne.

II. Ocena roczna

Ocena 2 – dopuszczająca

Uczeń:

- z pomocą nauczyciela wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- wymienia podstawowe sposoby dbania o zdrowie;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;

- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- wie, że należy pić wodę i spożywać warzywa oraz owoce;
- wymienia podstawowe formy aktywności fizycznej;
- zna znaczenie odpoczynku i snu;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, że w trudnej sytuacji należy poprosić o pomoc;
- zna podstawowe zasady szacunku i komunikacji;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie;
- wie, że nie należy udostępniać nieznajomym swoich danych i zdjęć;
- zna numer alarmowy 112;
- wie, że w sytuacji zagrożenia należy wezwać pomoc;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania podczas aktywności fizycznej.

Ocena 3 – dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;
- wymienia czynniki wpływające na zdrowie;
- rozumie znaczenie granic osobistych i prywatności;
- zna zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe informacje dotyczące wartości odżywczej i składu produktów;
- wyjaśnia znaczenie wody dla organizmu;
- wymienia przykłady aktywności fizycznej i korzyści z ruchu;
- zna zasady bezpieczeństwa podczas aktywności;
- zna zasady higieny snu;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna pojęcie stresu i podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady komunikacji i rozwiązywania prostych konfliktów;
- rozpoznaje podstawowe formy przemocy i cyberprzemocy;
- wie, gdzie można szukać pomocy w sytuacji zagrożenia;
- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z internetem;
- zna podstawowe zasady udzielania pomocy w nagłych sytuacjach;
- uczestniczy w projektach edukacyjnych i wykonuje powierzone zadania.

Ocena 4 – dobra

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- stosuje zasady zdrowego stylu życia;
- wyjaśnia znaczenie higieny i profilaktyki;
- stosuje zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek;
- czyta podstawowe informacje z etykiet produktów;
- wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności fizycznej;
- stosuje zasady bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej;
- zna skutki siedzącego trybu życia;
- stosuje zasady higieny snu;
- wyjaśnia wpływ ekranów na sen i zdrowie;
- rozpoznaje emocje i dobiera właściwe sposoby reagowania;
- stosuje podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem;
- komunikuje swoje potrzeby w sposób asertywny;
- rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;

- wie, jak reagować na przemoc i gdzie szukać pomocy;
- stosuje zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia w internecie i zna sposoby ochrony;
- zna zasady prawidłowego wezwania pomocy pod numerem 112;
- aktywnie uczestniczy w projektach i współpracuje z grupą.

Ocena 5 – bardzo dobra

Uczeń:

- samodzielnie analizuje wpływ własnych zachowań na zdrowie;
- świadomie podejmuje decyzje sprzyjające zdrowiu;
- uzasadnia znaczenie profilaktyki, higieny i zdrowego stylu życia;
- samodzielnie korzysta z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- samodzielnie analizuje jadalospis i informacje na etykietach;
- uzasadnia wybór produktów korzystnych dla zdrowia;
- samodzielnie planuje aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości;
- analizuje własny sposób spędzania czasu i ogranicza nadmierne siedzenie;
- stosuje techniki relaksacyjne i zasady higieny snu;
- samodzielnie analizuje sytuacje stresowe i dobiera odpowiednie sposoby reagowania;
- potrafi konstruktywnie rozwiązywać proste konflikty;
- odpowiedzialnie reaguje na przemoc i zagrożenia w sieci;
- zna sposoby ochrony prywatności i bezpieczeństwa w internecie;
- potrafi odpowiedzialnie zareagować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- prawidłowo wzywa pomoc i przekazuje podstawowe informacje służbom ratunkowym;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w projektach edukacyjnych;
- potrafi zaprezentować zdobytą wiedzę w praktycznym działaniu.

Ocena 6 – celująca

Uczeń:

- analizuje zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, społecznym i środowiskowym;
- argumentuje, dlaczego troska o zdrowie jest odpowiedzialnością każdego człowieka;
- inicjuje działania promujące zdrowy styl życia w klasie, szkole lub środowisku;
- samodzielnie wyszukuje, ocenia i wykorzystuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia;
- krytycznie analizuje reklamy, informacje internetowe i popularne przekazy dotyczące zdrowia;
- samodzielnie opracowuje materiały edukacyjne, plakaty, prezentacje, poradniki lub projekty;
- promuje zasady higieny, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i higieny snu;
- podejmuje działania ograniczające marnowanie żywności i dbające o środowisko;
- świadomie i odpowiedzialnie korzysta z technologii cyfrowych;
- samodzielnie planuje i realizuje działania prozdrowotne;
- wyróżnia się dojrzałością, samodzielnością, kreatywnością i umiejętnością praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy;
- aktywnie i twórczo angażuje się w realizację projektów edukacyjnych oraz potrafi zaprezentować ich rezultaty.

Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych uczniów: sprawdzian, odpowiedź ustna, kartkówka (obejmuje 3-5 ostatnich lekcji), karty pracy, praca samodzielna.

Uczniowie objęci pomocą psychologiczno-pedagogiczną mają dostosowane wymagania edukacyjne do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych zgodnie z zapisem w opinii z poradni psychologiczno-pedagogicznej.

1. Uczeń ma możliwość uzyskania zajęć edukacji zdrowotnej rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana. Uczeń lub jego rodzic może zgłosić nauczycielowi prowadzącemu dane zajęcia edukacyjne chęć uzyskania oceny wyższej niż przewidywana, w terminie określonym w statucie szkoły.
2. W przypadku zgłoszenia przez ucznia lub jego rodzica chęci uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel prowadzący dane zajęcia edukacyjne określa zakres, formę oraz termin sprawdzenia wiadomości i umiejętności ucznia, z uwzględnieniem wymagań edukacyjnych niezbędnych do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.
3. Przy określaniu warunków uzyskania rocznej oceny klasyfikacyjnej wyższej niż przewidywana nauczyciel uwzględnia w szczególności:
 - dotychczasowe osiągnięcia i oceny bieżące ucznia;
 - stopień opanowania przez ucznia wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych na ocenę, o którą uczeń się ubiega;
 - systematyczne uczestniczenie ucznia w obowiązkowych formach sprawdzania wiedzy i umiejętności;
 - podejmowanie przez ucznia działań umożliwiających uzupełnienie braków w wiadomościach i umiejętnościach oraz poprawę ocen bieżących.
4. Sprawdzenie wiadomości i umiejętności ucznia może obejmować w szczególności formy stosowane przez nauczyciela w bieżącym ocenianiu oraz inne formy odpowiednie do specyfiki danych zajęć edukacyjnych. Zakres sprawdzenia powinien odpowiadać wymaganiom edukacyjnym niezbędnym do uzyskania oceny, o którą uczeń się ubiega.
5. Procedura uzyskania wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej nie powoduje automatycznej zmiany oceny przewidywanej. Ostateczną roczną ocenę klasyfikacyjną ustala nauczyciel zgodnie z obowiązującymi przepisami oraz zasadami oceniania określonymi w statucie szkoły.