

# Wymagania edukacyjne

Przedmiot: edukacja zdrowotna

Klasa 5

Nauczyciel: Edyta Sopala

## 1. Wymagania na ocenę śródroczną

### Ocena 2 – dopuszczająca

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- zna zasady higieny osobistej i wie, dlaczego należy ich przestrzegać;
- zna podstawowe korzyści wynikające z aktywności fizycznej;
- wie, jakie znaczenie dla zdrowia mają sen i odpoczynek;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna pojęcie stresu;
- wymienia podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- zna pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, rodzina i szacunek;
- wie, że należy respektować własne granice i granice innych osób;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu;
- rozpoznaje cyberprzemoc i podstawowe zagrożenia cyfrowe;

### Ocena 3 – dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- wyjaśnia znaczenie higieny osobistej i profilaktyki zdrowotnej;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku;
- zna zasady prawidłowego odżywiania i potrafi wskazać produkty korzystne dla zdrowia;
- zna znaczenie wody dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- rozpoznaje podstawowe emocje i sytuacje wywołujące stres;
- zna podstawowe zasady komunikacji i współpracy z innymi;
- rozpoznaje zachowania naruszające granice;
- zna prawa i obowiązki dziecka;
- wymienia podstawowe zmiany fizyczne, psychiczne i społeczne związane z dojrzewaniem;
- zna zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje hejt, cyberprzemoc i niebezpieczne kontakty w sieci;
- wie, jak zgłosić niebezpieczne zachowanie w Internecie.

### Ocena 4 – dobra

Uczeń:

- wyjaśnia zależności między stylem życia a stanem zdrowia;
- stosuje zasady higieny osobistej i profilaktyki zdrowotnej;
- dobiera aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości;
- stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej;
- wyjaśnia wpływ snu, odpoczynku i aktywności na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- stosuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania;

- o potrafi analizować prosty jadłospis pod kątem zdrowych wyborów;
- o rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne;
- o wyjaśnia wpływ stresu na ciało, emocje i zachowanie;
- o stosuje poznane sposoby radzenia sobie ze stresem;
- o zna sposoby reagowania w sytuacji przemocy;
- o respektuje różnice indywidualne w tempie rozwoju;
- o stosuje zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu;
- o rozpoznaje podstawowe próby manipulacji i oszustwa w sieci;
- o wie, jak reagować na cyberprzemoc i niebezpieczne kontakty.

### **Ocena 5 – bardzo dobra**

Uczeń:

- o samodzielnie analizuje wpływ stylu życia na zdrowie;
- o potrafi uzasadnić wybór zachowań sprzyjających zdrowiu;
- o świadomie stosuje zasady higieny i profilaktyki;
- o potrafi analizować sytuacje związane z bezpieczeństwem i zdrowiem;
- o analizuje swój sposób spędzania czasu pod kątem aktywności, odpoczynku i snu;
- o samodzielnie analizuje jadłospisy i etykiety produktów;
- o stosuje techniki relaksacyjne i uważności;
- o wykorzystuje zasady asertywnej komunikacji w sytuacjach problemowych;
- o potrafi analizować sytuacje dotyczące relacji rówieśniczych i rodzinnych;
- o wykazuje empatię i szacunek wobec innych;
- o analizuje zagrożenia wynikające z korzystania z Internetu i urządzeń cyfrowych;
- o ocenia wiarygodność prostych treści internetowych;
- o rozpoznaje próby manipulacji i oszustwa;
- o zna sposoby uzyskania pomocy w sytuacji zagrożenia.

### **Ocena 6 – celująca**

Uczeń:

- o samodzielnie i wieloaspektowo analizuje wpływ stylu życia na zdrowie;
- o proponuje własne działania służące poprawie zdrowia i bezpieczeństwa;
- o twórczo wykorzystuje wiedzę w sytuacjach nietypowych i problemowych;
- o inicjuje działania promujące aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie i higienę;
- o samodzielnie opracowuje materiały edukacyjne dotyczące zdrowia;
- o analizuje złożone sytuacje emocjonalne i społeczne;
- o proponuje konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- o odpowiedzialnie reaguje na sytuacje przemocy i zagrożenia;
- o krytycznie analizuje zagrożenia związane z Internetem i nowymi technologiami;
- o potrafi wskazać korzyści i zagrożenia wynikające z rozwoju technologii;
- o przygotowuje i prezentuje projekt lub kampanię dotyczącą wybranego problemu zdrowotnego.

### **Wymagania na ocenę roczną**

#### **Ocena 2 – dopuszczająca**

Uczeń:

- o zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i zdrowego stylu życia;
- o wymienia podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- o zna zasady higieny osobistej i profilaktyki zdrowotnej;
- o wie, jak dbać o aktywność fizyczną, odpoczynek i sen;
- o zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;

- wie, dlaczego należy pić wodę i ograniczać słodzone napoje;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna pojęcie stresu;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka;
- wie, że dojrzewanie jest naturalnym procesem rozwoju;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używaniem alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych;
- wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.

### **Ocena 3 – dostateczna**

Uczeń:

- zna zasady zdrowego stylu życia i podaje przykłady ich stosowania;
- rozpoznaje podstawowe sytuacje zagrażające zdrowiu;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla organizmu;
- zna zasady bezpiecznej aktywności fizycznej;
- zna znaczenie snu, odpoczynku i właściwej organizacji dnia;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi wskazać zdrowe produkty i napoje;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykietach;
- rozpoznaje i nazywa emocje;
- zna podstawowe zasady asertywnej komunikacji;
- wie, jak reagować na cyberprzemoc;
- zna podstawowe zasady budowania dobrych relacji;
- zna prawa i obowiązki dziecka;
- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem i nowymi technologiami;

### **Ocena 4 – dobra**

Uczeń:

- świadomie stosuje podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wskazać zachowania chroniące zdrowie i zachowania ryzykowne;
- stosuje zasady higieny i profilaktyki;
- rozpoznaje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej lub specjalisty;
- planuje aktywność fizyczną odpowiednią do swoich możliwości;
- wyjaśnia wpływ aktywności fizycznej, snu i odpoczynku na zdrowie;
- potrafi analizować prosty jadłospis i etykietę produktu;
- stosuje zasady zdrowego odżywiania i prawidłowego nawodnienia;
- rozpoznaje czynniki wpływające na zdrowie psychiczne;
- stosuje poznane sposoby radzenia sobie ze stresem;
- potrafi stosować komunikaty asertywne;
- rozpoznaje różne formy przemocy i zna sposoby reagowania;
- wykazuje szacunek dla granic własnych i innych osób;
- stosuje zasady higieny cyfrowej;
- zna korzyści i zagrożenia związane z korzystaniem z nowych technologii;
- wyjaśnia negatywny wpływ alkoholu, tytoniu, napojów energetyzujących i innych substancji psychoaktywnych na zdrowie.

## **Ocena 5 – bardzo dobra**

Uczeń:

- samodzielnie analizuje sytuacje związane ze zdrowiem i podejmuje świadome decyzje prozdrowotne;
- potrafi uzasadnić znaczenie profilaktyki i zdrowego stylu życia;
- wykorzystuje wiedzę w sytuacjach praktycznych i problemowych;
- samodzielnie planuje działania związane z aktywnością fizyczną, odpoczynkiem i zdrowym odżywianiem;
- analizuje własne nawyki pod kątem ich wpływu na zdrowie;
- samodzielnie analizuje jadalospisy, etykiety i informacje dotyczące produktów;
- potrafi uzasadnić wybór produktów korzystnych dla zdrowia;
- rozpoznaje sytuacje wpływające na zdrowie psychiczne i dobiera odpowiednie sposoby reagowania;
- stosuje techniki relaksacji i radzenia sobie ze stresem;
- komunikuje swoje potrzeby w sposób asertywny i respektuje potrzeby innych;
- konstruktywnie rozwiązuje typowe konflikty;
- właściwie reaguje na przemoc, cyberprzemoc i naruszanie granic;
- wykazuje empatię i odpowiedzialność w relacjach z innymi;
- samodzielnie analizuje zagrożenia cyfrowe;
- potrafi ocenić wiarygodność informacji internetowych;

## **Ocena 6 – celująca**

Uczeń:

- inicjuje działania promujące zdrowie, bezpieczeństwo i dobre relacje;
- przygotowuje i prezentuje projekty, kampanie, plakaty lub inne materiały edukacyjne;
- twórczo wykorzystuje wiedzę w nowych i nietypowych sytuacjach;
- samodzielnie analizuje własne nawyki i proponuje działania służące ich poprawie;
- potrafi krytycznie oceniać informacje dotyczące zdrowia, żywienia i stylu życia;
- aktywnie promuje zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną i higienę;
- samodzielnie analizuje złożone sytuacje emocjonalne i społeczne;
- proponuje różne sposoby rozwiązywania konfliktów z uwzględnieniem potrzeb wszystkich stron;
- krytycznie analizuje zagrożenia związane z Internetem, mediami społecznościowymi;
- potrafi samodzielnie wyszukiwać, selekcjonować i oceniać wiarygodne informacje.

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 z 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.