

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY IV

1. Kluczowe obszary tematyczne w klasie IV

1. Wartości i postawy

- **Definiowanie zdrowia:** Uczeń wyjaśnia czym jest zdrowie (jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny) i dlaczego warto o nie dbać.
- **Czynniki wpływające na zdrowie:** Wskazuje codzienne zachowania, które chronią lub niszczą zdrowie.

2. Zdrowie fizyczne i higiena

- **Codzienna higiena:** Samodzielnie i prawidłowo wykonuje zabiegi higieniczne (dokładne mycie rąk, zębów, ciała).
- **Czystość otoczenia:** Rozumie konieczność dbania o czystość ubrań oraz wietrzenia pomieszczeń, w których przebywa.
- **Ergonomia nauki:** Omawia zasady prawidłowej postawy ciała przy biurku i podczas noszenia plecaka szkolnego.

3. Aktywność fizyczna

- **Ruch a zdrowie:** Opisuje wpływ regularnej aktywności fizycznej na samopoczucie, sen i siłę mięśni.
- **Bezpieczeństwo w sporcie:** Przestrzega zasad bezpieczeństwa i fair play podczas gier zespołowych oraz zabaw ruchowych.

4. Odżywianie

- **Talerz zdrowego żywienia:** Rozpoznaje grupy produktów spożywczych i wskazuje te, które powinny dominować w codziennej diecie.
- **Nawyki żywieniowe:** Wyjaśnia znaczenie regularnego jedzenia śniadań oraz picia odpowiedniej ilości wody zamiast słodzonych napojów.

5. Zdrowie psychiczne

- **Rozpoznawanie emocji:** Nazywa podstawowe emocje (radość, smutek, złość, strach) i akceptuje fakt, że każdy ma prawo je odczuwać.
- **Radzenie sobie ze stresem:** Wskazuje proste, bezpieczne sposoby na rozładowanie napięcia i odpoczynek (np. sen, hobby, rozmowa).

6. Zdrowie społeczne

- **Budowanie relacji:** Konstruktywnie komunikuje się z rówieśnikami i dorosłymi.
- **Współpraca:** Aktywnie uczestniczy w działaniach grupowych, szanując odmienność i zdanie innych osób.

7. Higiena cyfrowa

- **Czas przed ekranem:** Analizuje czas spędzony przed telefonem lub komputerem i rozumie potrzebę robienia przerw.
- **Bezpieczeństwo w sieci:** Zna zasady ochrony swojej prywatności i unika kontaktu z nieznanymi w Internecie.

8. Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

- **Numery alarmowe:** Wzywa pomoc w sytuacji zagrożenia, podając precyzyjne informacje.
- **Podstawowa pomoc:** Reaguje w przypadku drobnych urazów (otarcia, skaleczenia, krwotok z nosa).

9. Profilaktyka uzależnień i chorób

- **Zdrowe nawyki:** Rozumie mechanizm powstawania próchnicy oraz infekcji (np. przeziębienie) i wie jak im zapobiegać poprzez higienę.

3. Ogólne kryteria oceniania (na poszczególne stopnie)

Ocena niedostateczna (1)

Uczeń nie wykazuje znajomości podstawowych pojęć i odmawia współpracy lub udziału w lekcjach.

Ocena dopuszczająca (2) – uczeń z pomocą nauczyciela potrafi wskazać numer alarmowy oraz wymienia podstawowe zasady higieny. Uczestniczy w lekcjach w sposób bierny.

Ocena dostateczna (3)– uczeń potrafi odróżnić żywność zdrową od niezdrowej, poprawnie nazywa swoje emocje. Wie jak bezpiecznie zachować się w drodze do szkoły oraz w Internecie. Samodzielnie wykonuje podstawowe, proste ćwiczenia na lekcji.

Ocena dobra (4)– uczeń rozumie pojęcie zdrowia jako dobrostanu fizycznego i psychicznego, poprawnie tłumaczy pojęcie „higieny cyfrowej”. Potrafi uzasadnić potrzebę aktywności fizycznej i regularnego snu. Aktywnie uczestniczy w pracy grupowej.

Ocena bardzo dobra (5)– uczeń posiada pełny zakres wiedzy przewidziany dla klasy 4. Sprawnie posługuje się argumentami naukowymi (np. wyjaśnia mechanizm próchnicy). Wskazuje konstruktywne techniki radzenia sobie ze stresem. Wzorowo i samodzielnie realizuje obowiązkowe doświadczenie edukacyjne.

Ocena celująca (6)– Wykracza poza standardowy program klasy 4. Uczeń potrafi łączyć wiedzę z różnych dziedzin (np. biologia, technika, edukacja zdrowotna). Wykazuje samodzielną inicjatywę prozdrowotną na rzecz klasy lub szkoły (np. przygotowuje plakat edukacyjny dla rówieśników. Stosuje krytyczne myślenie wobec komunikatów medialnych i reklam jedzenia, potrafi bronić swojego zdania w oparciu o fakty.