WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

I. Szczegółowe wymagania edukacyjne – klasa IV

Zakres przyjęty w dokumencie: Podstawy rozumienia zdrowia, bezpieczne codzienne wybory, higiena, emocje, relacje i granice oraz pierwsze strategie korzystania z pomocy.

1. Wartości i postawy

- Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością i zasobem człowieka;
- Uczeń rozpoznaje zachowania świadczące o trosce o zdrowie własne i innych osób;
- Uczeń analizuje proste sytuacje z perspektywy szacunku, empatii i odpowiedzialności;
- Uczeń odróżnia ocenę zachowania od oceniania człowieka i jego cech.

2. Zdrowie fizyczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcia „zdrowie" i „zdrowy styl życia" oraz wskazuje wiarygodne źródła informacji;
- Uczeń omawia zasady higieny ciała, włosów, odzieży i jamy ustnej;
- Uczeń prawidłowo odczytuje wynik pomiaru temperatury i wie, kiedy zwrócić się do osoby dorosłej;
- Uczeń przygotowuje listę informacji potrzebnych podczas wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;
- Uczeń rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania pomocy i układa prawidłowy komunikat alarmowy.

3. Aktywność fizyczna

- Uczeń wymienia fizyczne i psychiczne korzyści ruchu oraz skutki długiego siedzenia;
- Uczeń dobiera bezpieczną aktywność, strój i miejsce do warunków pogodowych;
- Uczeń proponuje aktywną przerwę oraz ćwiczenia wspierające prawidłową postawę;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie snu i zasady ograniczania ekranów przed snem.

4. Odżywianie

- Uczeń komponuje prosty posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie regularnych posiłków, warzyw, owoców i wody;
- Uczeń odróżnia podstawowe informacje na etykiecie produktu, w tym wykaz alergenów;
- Uczeń proponuje bezpieczną, prostą przekąskę i uzasadnia wybór składników.

5. Zdrowie psychiczne

- Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego i podaje przykłady czynników ochronnych;
- Uczeń rozpoznaje i nazywa emocje oraz dobiera konstruktywny sposób reagowania;
- Uczeń stosuje podstawowy komunikat wspierający i wie, kiedy potrzebna jest pomoc dorosłego;
- Uczeń wskazuje szkolne i pozaszkolne miejsca uzyskania pomocy.

6. Zdrowie społeczne

- Uczeń rozróżnia koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie i miłość na poziomie odpowiednim do wieku;
- Uczeń wymienia funkcje rodziny oraz czynniki sprzyjające dobrej atmosferze rodzinnej;
- Uczeń rozpoznaje granice osobiste i przykłady ich naruszenia;
- Uczeń formułuje bezpieczną odmowę i wskazuje osobę, do której można zwrócić się po pomoc.

7. Dojrzewanie

- Uczeń opisuje podstawowe fizyczne, emocjonalne i społeczne zmiany okresu dojrzewania;

- Uczeń wyjaśnia, że tempo dojrzewania jest zróżnicowane, i odróżnia typowe zmiany od sygnałów wymagających konsultacji;
- Uczeń omawia zasady higieny związanej z dojrzewaniem, bez odnoszenia ich do prywatnych doświadczeń ucznia.

8. Zdrowie środowiskowe

- Uczeń podaje przykłady wpływu powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie;
- Uczeń wyjaśnia znaczenie kontaktu z naturą i odpowiedzialności za zwierzęta;
- Uczeń proponuje jedno realistyczne działanie poprawiające zdrowie środowiskowe w najbliższym otoczeniu.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

- Uczeń stosuje zasady higieny cyfrowej i wyjaśnia domowe zasady ekranowe;
- Uczeń rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake, kradzież tożsamości i niebezpieczny kontakt;
- Uczeń wyjaśnia, jak przerwać kontakt, zabezpieczyć dowód i zgłosić zagrożenie osobie dorosłej;
- Uczeń wymienia podstawowe zagrożenia związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi i napojami energetyzującymi.

II. Wymagania na poszczególne oceny – klasa IV

Wymagania są kumulatywne i odnoszą się do zakresu realizowanego w danym roku. Nie trzeba potwierdzać każdego punktu oddzielną oceną. Nauczyciel gromadzi różnorodne dowody osiągnięć, uwzględnia postęp i dostosowanie wymagań.

6 – celujący

- Uczeń samodzielnie łączy wiadomości z kilku działów, np. sen, ekrany, emocje i aktywność;
- Uczeń ocenia wiarygodność źródła zdrowotnego i jasno uzasadnia swoją ocenę;
- Uczeń rozwiązuje złożone studium przypadku, przewiduje skutki decyzji i proponuje bezpieczne rozwiązanie;
- Uczeń tworzy użyteczny materiał lub działanie edukacyjne i potrafi je poprawić po informacji zwrotnej.

5 – bardzo dobry

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagania klasy IV i samodzielnie stosuje je w nowych sytuacjach;
- Uczeń uzasadnia zasady higieny, odżywiania, snu, ruchu i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń poprawnie analizuje sytuacje dotyczące emocji, relacji, granic i pomocy;
- Uczeń korzysta z rzetelnych źródeł i formułuje trafne wnioski.

4 – dobry

- Uczeń opanował większość wymagań i samodzielnie rozwiązuje typowe zadania;
- Uczeń wyjaśnia zależności między codziennymi wyborami a zdrowiem;
- Uczeń stosuje poznane schematy reagowania w typowych sytuacjach zagrożenia;
- Uczeń po niewielkiej wskazówce poprawia błędy i uzupełnia uzasadnienie.

3 – dostateczny

- Uczeń zna podstawowe pojęcia i zasady z dziewięciu działów;
- Uczeń rozpoznaje typową sytuację zdrowotną lub społeczną i wskazuje bezpieczną reakcję;
- Uczeń wykonuje proste zadanie praktyczne według instrukcji;
- Uczeń korzysta ze wskazanego źródła i odczytuje z niego najważniejszą informację.

2 – dopuszczający

- Uczeń z pomocą wyjaśnia, czym jest zdrowie i podaje przykłady zachowań wspierających zdrowie;
- Uczeń rozpoznaje podstawowe zasady higieny, odżywiania, ruchu, snu i bezpieczeństwa cyfrowego;
- Uczeń wie, że w sytuacji zagrożenia należy przerwać działanie i zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej;
- Uczeń wykonuje najprostsze zadanie lub element procedury przy wyraźnej instrukcji.

1 – niedostateczny

Uczeń nie osiąga poziomu koniecznego opisanego dla oceny dopuszczającej, mimo zapewnienia adekwatnego wsparcia, możliwości uzupełnienia braków i dostosowania wymagań. Nie można ustalić oceny niedostatecznej za brak osobistych zwierzeń, stan zdrowia, poglądy, niewykonanie nieobowiązkowej pracy domowej ani nieuczestniczenie w zajęciach „zdrowie seksualne”.

.