

## Edukacja zdrowotna – klasa IV

### Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

Program: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł, duch”

| Ocena            | Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Celujący (6)     | <p>Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia oraz jego wymiary: fizyczny, psychiczny, społeczny i środowiskowy. Analizuje wpływ stylu życia, środowiska, genów i opieki zdrowotnej na zdrowie człowieka. Uzasadnia znaczenie zdrowia w systemie wartości człowieka. Samodzielnie ocenia zachowania zdrowotne i ryzykowne oraz proponuje działania profilaktyczne. Wyjaśnia zasady hartowania organizmu oraz korzyści wynikające z jego stosowania. Szczegółowo opisuje funkcje podstawowych układów organizmu człowieka. Omawia zmiany zachodzące podczas dojrzewania i zasady higieny okresu dojrzewania. Wskazuje objawy wymagające konsultacji lekarskiej i potrafi przygotować się do wizyty lekarskiej. Analizuje etykiety produktów spożywczych i dokonuje świadomych wyborów żywieniowych. Rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne oraz czynniki ryzyka. Trafnie rozpoznaje emocje i stosuje różnorodne strategie radzenia sobie z nimi. Wyjaśnia skutki przemocy, cyberprzemocy i zaniedbania oraz proponuje właściwe sposoby reagowania. Analizuje zagrożenia internetowe i proponuje działania zwiększające bezpieczeństwo cyfrowe. Samodzielnie realizuje projekty edukacyjne i promuje zdrowy styl życia. Prawidłowo omawia zasady pierwszej pomocy i stosuje je w sytuacjach symulowanych.</p> |
| Bardzo dobry (5) | <p>Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia oraz wymienia jego rodzaje. Omawia czynniki wpływające na zdrowie i znaczenie zdrowia jako wartości. Rozróżnia zachowania prozdrowotne i ryzykowne. Zna podstawowe układy organizmu i ich funkcje. Opisuje zmiany zachodzące podczas dojrzewania oraz zasady higieny osobistej. Rozpoznaje podstawowe objawy chorób i wie, kiedy należy zgłosić się do lekarza. Wyjaśnia znaczenie picia wody, aktywności fizycznej i snu. Wymienia produkty korzystne dla zdrowia i analizuje podstawowe informacje zawarte na etykietach. Wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, rozpoznaje emocje u siebie i innych oraz zna sposoby radzenia sobie ze stresem. Wskazuje miejsca i osoby udzielające wsparcia. Wyjaśnia rolę rodziny w życiu dziecka. Rozpoznaje przejawy przemocy i cyberprzemocy oraz zna zasady higieny cyfrowej. Omawia zasady bezpiecznej aktywności fizycznej. Zna numer alarmowy 112 i kolejność działań w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dobry (4)        | <p>Uczeń definiuje zdrowie i wymienia jego podstawowe rodzaje. Wskazuje główne czynniki wpływające na zdrowie. Wymienia zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania szkodliwe. Zna znaczenie aktywności fizycznej, snu i higieny osobistej. Wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania. Potrafi wskazać objawy choroby oraz zasady przygotowania do wizyty lekarskiej. Wyjaśnia znaczenie codziennego picia wody. Rozpoznaje zdrowe produkty spożywcze i odczytuje podstawowe</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | informacje umieszczone na etykietach. Rozpoznaje podstawowe emocje oraz wskazuje sposoby radzenia sobie ze stresem. Wie, gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną. Zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka w rodzinie. Rozpoznaje zagrożenia związane z korzystaniem z internetu oraz zna zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych. Potrafi wskazać korzyści wynikające z aktywności ruchowej. Zna podstawowe zasady pierwszej pomocy.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dostateczny (3)    | <p>Uczeń wymienia rodzaje zdrowia. Podaje przykłady zachowań korzystnych dla zdrowia. Wymienia wybrane czynniki wpływające na zdrowie. Zna podstawowe zasady higieny osobistej. Rozpoznaje podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem. Podaje przykłady zdrowych produktów i napojów. Wie, że czytanie etykiet pomaga dokonywać zdrowych wyborów. Rozpoznaje podstawowe emocje oraz wymienia wybrane sposoby radzenia sobie ze stresem. Wskazuje osoby, do których można zwrócić się o pomoc. Wie, że przemoc i cyberprzemoc są zachowaniami niedopuszczalnymi. Zna podstawowe zasady higieny cyfrowej. Wymienia zalety aktywności fizycznej i snu. Zna numer alarmowy 112. Wykonuje zadania praktyczne z pomocą nauczyciela.</p> |
| Dopuszczający (2)  | <p>Uczeń przy pomocy nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia. Wymienia wybrane zasady dbania o zdrowie. Rozpoznaje pojedyncze zachowania prozdrowotne. Zna podstawowe zasady higieny osobistej. Rozpoznaje wybrane emocje. Wie, że należy pić wodę i być aktywnym fizycznie. Wie, że w sytuacji zagrożenia należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej. Rozpoznaje najprostsze zagrożenia w sieci. Zna numer alarmowy 112. Wykonuje proste zadania pod kierunkiem nauczyciela.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Niedostateczny (1) | <p>Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości przewidzianych programem. Nie rozpoznaje podstawowych pojęć związanych ze zdrowiem. Nie zna zasad higieny osobistej. Nie potrafi wskazać zachowań korzystnych dla zdrowia. Nie rozpoznaje podstawowych emocji. Nie zna zasad bezpiecznego zachowania w domu, szkole i internecie. Nie zna numeru alarmowego 112. Nie wykonuje zadań nawet przy pomocy nauczyciela.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |