

WYMAGANIA EDUKACYJNE
NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN
Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE IV

Ocenę niedostateczną otrzymuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą, nie posiada podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do kontynuowania nauki oraz przyswajania nowych treści w klasie wyższej.

Wymagania edukacyjne na ocenę:				
dopuszczającą	dostateczną	dobłą	bardzo dobrą	celującą
Uczeń wykazuje minimalną znajomość najważniejszych treści i pojęć z zakresu edukacji zdrowotnej, przy pomocy nauczyciela potrafi wykonać najprostsze zadania.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dopuszczającej, a ponadto: zna podstawowe pojęcia i zasady zdrowego stylu życia w stopniu przeciętnym; trudności sprawiają mu bardziej złożone zagadnienia analityczne i refleksyjne.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dostatecznej, a ponadto: opanował zakres materiału w stopniu zadowalającym, poprawnie rozwiązuje typowe problemy i wykazuje właściwą postawę podczas zajęć.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny dobrej, a ponadto: dobrze zna i rozumie treści programowe, poprawnie interpretuje zagadnienia związane z higieną, emocjami i relacjami oraz aktywnie i bezbłędnie wykonuje zadania praktyczne i projekty.	Uczeń posiada wiedzę i umiejętności określone dla oceny bardzo dobrej, a ponadto: opanował pełny zakres wiedzy i umiejętności z programu, wykazuje się dojrzałą postawą prozdrowotną, aktywnie uczestniczy w dyskusjach, potrafi bezbłędnie analizować złożone sytuacje i argumentować wybory dotyczące dobrostanu fizycznego i psychicznego
Wartości i postawy				
- zna pojęcie zdrowia; - rozpoznaje przy pomocy nauczyciela podstawowe przykłady zachowań prozdrowotnych.	- zna definicję zdrowia i jego wymiary; - wskazuje postawy sprzyjające zdrowiu.	- zna i stosuje zasady wartościowania; - zdrowia w codziennym życiu; - przedstawia czynniki wpływające na zdrowie.	- poprawnie stosuje wiedzę o wartościach; - bierze udział w analizie sytuacji związanych ze stylem życia.	- tworzy autorskie podsumowania i wnioski; - uzasadnia hierarchię wartości z uwzględnieniem zdrowia.
Zdrowie fizyczne				
- zna podstawowe zasady higieny osobistej; - z pomocą wskazuje objawy choroby.	- zna objawy chorobowe; - opisuje podstawowe czynności higieniczne i przygotowanie do wizyty lekarskiej.	- stosuje poprawnie zasady codziennej higieny; - przedstawia schemat wizyty u lekarza i zasady hartowania.	- poprawnie stosuje zasady profilaktyki zdrowotnej; - bierze udział w ćwiczeniach udzielania pierwszej pomocy (np. 112).	tworzy pełne procedury działania w nagłych wypadkach; argumentuje znaczenie profilaktyki zdrowotnej.

Aktywność fizyczna				
- zna zalety ruchu; - z pomocą nauczyciela wymienia proste formy aktywności.	- zna zalecaną długość snu oraz korzyści z aktywności fizycznej; - pisze prosty plan dnia.	- zna i stosuje zasady bezpiecznej aktywności i higieny snu; - używa właściwego stroju sportowego.	- poprawnie stosuje techniki relaksacyjne; - bierze udział w organizowaniu aktywnych przerw.	- tworzy i realizuje własny plan aktywności fizycznej oraz higieny snu; - promuje ruch w swoim otoczeniu.
Odżywianie				
- zna podstawowe napoje i produkty spożywcze; - wskazuje wodę jako główny napój.	- zna znaczenie nawodnienia organizmu; - tworzy przykłady zdrowych przekąsek z roślin.	- zna i stosuje zasady czytania prostych etykiet spożywczych; - przedstawia zalety jedzenia warzyw i owoców.	- poprawnie stosuje kryteria wyboru zdrowej żywności; - używa aplikacji do analizy składu pod nadzorem.	- tworzy zbalansowany jadłospis i przepisy z wykorzystaniem roślin; - ocenia jakość produktów na podstawie etykiety.
Zdrowie psychiczne				
rozpoznaje podstawowe emocje (radość, smutek, złość) z pomocą.	- zna podstawowe emocje; - tworzy przykłady prostych sposobów radzenia sobie ze stresem.	- zna i stosuje sposoby wyrażania emocji; - przedstawia numery telefonów zaufania.	- poprawnie stosuje techniki wyciszające (np. STOP); - bierze udział w odgrywaniu scenek empatii.	- tworzy indywidualne plany antystresowe i apteczki emocjonalne; - samodzielnie analizuje trudne sytuacje emocjonalne.
Zdrowie społeczne				
- zna pojęcie rodziny i przyjaciela; - wskazuje role w domowym zespole.	- zna funkcje rodziny oraz zasady koleżeństwa; - pisze przykłady dobrych praktyk w domu.	- zna i stosuje zasady kultury osobistej i komunikacji; - przedstawia prawa i obowiązki dziecka.	- poprawnie stosuje zasady asertywności w relacjach; - bierze udział w rozwiązywaniu konfliktów rówieśniczych.	- tworzy kodeksy dobrych relacji; - argumentuje rolę wzajemnego szacunku i empatii w zespole.
Dojrzewanie				
rozpoznaje z pomocą nauczyciela podstawowe zmiany w wyglądzie podczas dojrzewania.	- zna pojęcie dojrzewania fizycznego; - wskazuje zasady dbania o higienę osobistą w tym okresie.	- zna i stosuje pojęcia granic osobistych; - przedstawia naturalne etapy rozwoju ciała.	poprawnie stosuje zasady asertywnej ochrony własnych granic i „złego dotyku”.	- tworzy i wyraża dojrzałe postawy akceptacji zmian fizycznych; - bezbłędnie uzasadnia prawo do prywatności i bezpieczeństwa.
Zdrowie środowiskowe				
- zna pojęcie hałasu; - wskazuje miejsca głośne i ciche.	- zna skutki hałasu dla zdrowia i słuchu; - tworzy listę źródeł hałasu.	- zna i stosuje sposoby ochrony słuchu; - przedstawia zasady dbania o ciszę.	- poprawnie stosuje aplikacje/narzędzia pomiaru hałasu w otoczeniu; - bierze udział w projektach ochrony słuchu.	tworzy klasowe zasady i projekty ograniczania hałasu w szkole i domu.

Internet i profilaktyka uzależnień				
• zna urządzenia ekranowe; • rozpoznaje z pomocą niebezpieczne zachowania w sieci.	• zna pojęcie higieny cyfrowej i cyberprzemocy; • pisze zasady korzystania z komputera/telefonu.	• zna i stosuje domowe zasady ekranowe; • przedstawia zagrożenia internetowe (hejt, grooming).	• poprawnie stosuje bezpieczne postawy online; • bierze udział w dyskusjach o wpływie technologii na sen i postawę.	• tworzy harmonogramy i strategie ograniczenia czasu przed ekranem (detoks cyfrowy).