

WYMAGANIA EDUKACYJNE

NIEZBĘDNE DO UZYSKANIA POSZCZEGÓLNYCH ŚRÓDROCZNYCH I ROCZNYCH OCEN

Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ W KLASIE V

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	dobrą	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 i wymienia podstawowe wybory mające wpływ na zdrowie.	- zna wpływ rutyny i stylu życia na samopoczucie; - tworzy prostą mapę nawyków.	- zna i stosuje planowanie zmian prozdrowotnych; - przedstawia konsekwencje własnych decyzji.	- poprawnie stosuje samoobserwację w zakresie zdrowia; - bierze udział w układaniu planów prozdrowotnych.	tworzy długoterminowe plany wyznaczania celów zdrowotnych i dokonuje ich ewaluacji.
Zdrowie fizyczne				
zna pojęcie pierwszej pomocy i podstawowe objawy chorobowe.	na podstawowe zasady reagowania w nagłych przypadkach i dbania o organizm.	- zna i stosuje środki higieniczne odpowiednie do wieku; - przedstawia plan postępowania w przypadku zranień.	- poprawnie stosuje zasady zapobiegania infekcjom; - bierze udział w pokazach pierwszej pomocy.	- tworzy instrukcje bezpiecznego zachowania w szkole i domu; - wykazuje inicjatywę prozdrowotną.

Aktywność fizyczna				
zna podstawowe formy rekreacji fizycznej.	- zna zalety zrównoważonego ruchu; - tworzy prosty zestaw ćwiczeń.	- zna i stosuje zasady zapobiegania skutkom siedzącego trybu życia; - przedstawia korzyści ze sportu.	- poprawnie stosuje aktywne przerwy w czasie nauki; - bierze udział w grach i zabawach zespołowych.	- tworzy i prowadzi zestawy gimnastyczne dla klasy; - promuje aktywność bez względu na pogodę.
Odżywianie				
zna zasady talerza zdrowego żywienia.	- zna grupy składników odżywczych; - tworzy listę wartościowych produktów.	zna i stosuje zasady unikania nadmiaru cukru i przetworzonej żywności.	- poprawnie stosuje analizę składników odżywczych na etykietach; - bierze udział w przygotowaniu zdrowych posiłków.	tworzy zbalansowane jadłospisy z uwzględnieniem zapotrzebowania energetycznego.
Zdrowie psychiczne				
rozpoznaje trudne emocje i stan przygnębienia.	zna pojęcie samooceny, stresu oraz zaburzeń neurorozwojowych (np. ADHD, autyzm).	- zna i stosuje techniki samoregulacji; - przedstawia mocne strony i supermoce swojego charakteru.	- poprawnie stosuje asertywne komunikaty w relacjach; - bierze udział w działaniach wspierających rówieśników.	- tworzy strategię radzenia sobie z autoagresją i silnym stresem; - wykazuje głęboką empatię wobec odmienności.
Zdrowie społeczne				
zna różnicę między kolegą a przyjacielem.	- zna zasady komunikacji werbalnej i niewerbalnej; - tworzy kodeks dobrej rozmowy.	- zna i stosuje zasady rozwiązywania konfliktów bez przemocy; - przedstawia skutki zmian w rodzinie.	- poprawnie stosuje komunikację opartą na szacunku i braku oceniania; - bierze udział w integracji grupy.	- tworzy i wdraża w klasie mediację rówieśniczą; - wykazuje dojrzałość w relacjach międzyludzkich.
Dojrzewanie				
zna zmiany psychiczne i emocjonalne w dorastaniu.	- zna mechanizmy zmian w mózgu nastolatka; - wskazuje różnice w tempie dojrzewania.	- zna i stosuje zasady higieny osobistej w dojrzewaniu; - przedstawia pojęcie dojrzałości psychicznej.	- poprawnie stosuje wiedzę o rozwoju emocjonalnym; - bierze udział w dyskusjach o akceptacji własnego ciała.	tworzy bezpieczną przestrzeń wymiany doświadczeń prozdrowotnych i dojrzałej samoakceptacji.
Zdrowie środowiskowe				
zna pojęcie zanieczyszczenia najbliższego otoczenia.	- zna wpływ czystości powietrza i wody na zdrowie; - wskazuje przykłady zachowań proekologicznych.	zna i stosuje zasady dbania o mikroklimat pomieszczeń (wietrzenie, rośliny).	poprawnie stosuje zasady segregacji i dbania o zielen wokół szkoły.	- tworzy i realizuje akcje prośrodowiskowe w szkole; - ocenia jakość otoczenia pod kątem zdrowia

Internet i profilaktyka uzależnień				
• zna pojęcie używek (alkohol, nikotyna, energetyki).	• zna szkodliwość używek i energetyków dla młodego organizmu; • wymienia zasady odmawiania.	• zna i stosuje zasady bezpiecznego reagowania na cyberprzemoc.	• poprawnie stosuje postawy asertywne wobec presji grupy do sięgania po używki.	• tworzy materiały profilaktyczne ostrzegające przed eksperymentowaniem z substancjami i sieciami.