

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA IV

„ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Program klasy IV koncentruje się na podstawowych pojęciach związanych ze zdrowiem, higieną, odżywianiem, emocjami, bezpieczeństwem, snem, aktywnością fizyczną i relacjami. Szczególny nacisk położono na rozpoznawanie potrzeb fizycznych i emocjonalnych, zdrowy styl życia, empatię i współpracę.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie i poprawnie wyjaśnia, czym jest zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- potrafi wskazać różne czynniki wpływające na zdrowie i wyjaśnić ich znaczenie;
- świadomie rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania ryzykowne;
- bardzo dobrze zna zasady higieny osobistej i potrafi wyjaśnić ich znaczenie;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia oraz potrafi dokonywać prostych, świadomych wyborów;
- potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiety produktu;
- rozpoznaje i nazywa emocje oraz potrafi wskazać konstruktywne sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna sposoby szukania pomocy w sytuacjach trudnych;
- zna zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole, drodze i podczas aktywności fizycznej;
- potrafi wyjaśnić znaczenie snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- aktywnie i odpowiedzialnie współpracuje z innymi;
- z szacunkiem odnosi się do siebie i innych;
- samodzielnie i twórczo wykonuje zadania i projekty oraz potrafi zaprezentować ich rezultaty;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- poprawnie wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- zna czynniki wpływające na zdrowie;
- rozróżnia zachowania zdrowotne i ryzykowne;

- zna i stosuje zasady higieny;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia;
- potrafi wskazać podstawowe informacje na etykiecie produktu;
- rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby radzenia sobie z nimi;
- zna osoby i miejsca, w których można szukać pomocy;
- zna zasady bezpieczeństwa;
- rozumie znaczenie ruchu, snu i odpoczynku;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i współpracuje z grupą;
- poprawnie wykonuje zadania i projekty;
- potrafi wykorzystać poznane wiadomości w prostych sytuacjach praktycznych.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna większość podstawowych pojęć dotyczących zdrowia;
- potrafi wymienić podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- rozpoznaje typowe zachowania sprzyjające zdrowiu;
- zna podstawowe zasady higieny i zdrowego odżywiania;
- potrafi wymienić zdrowe napoje i produkty;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- rozumie znaczenie snu i aktywności fizycznej;
- wykonuje zadania zgodnie z instrukcją;
- zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach i współpracuje z innymi.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcie zdrowia;
- potrafi wymienić wybrane czynniki wpływające na zdrowie;
- zna najważniejsze zasady higieny;
- potrafi wskazać przykłady zdrowej żywności i napojów;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- wie, że sen, ruch i odpoczynek są ważne dla zdrowia;
- z pomocą nauczyciela rozwiązuje proste sytuacje problemowe;
- wykonuje podstawowe zadania;
- uczestniczy w pracy grupowej, ale wymaga okresowego wsparcia.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- z pomocą nauczyciela potrafi wskazać podstawowe zasady higieny;
- rozpoznaje wybrane zdrowe i niezdrowe zachowania;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- rozpoznaje niektóre emocje;
- wie, że należy dbać o sen, ruch, odpoczynek i prawidłowe odżywianie;
- wykonuje proste zadania przy znacznym wsparciu nauczyciela;
- podejmuje próby współpracy z innymi.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących zdrowia;
- nie rozpoznaje podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa;
- nie potrafi wskazać podstawowych zachowań sprzyjających zdrowiu;
- nie rozpoznaje podstawowych emocji;
- nie podejmuje prób wykonania podstawowych zadań mimo udzielonego wsparcia;
- nie potrafi wykorzystać podstawowych informacji przekazywanych podczas zajęć.