

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA V

„Zdrowie i wartości – uczę się dbać o siebie i innych”

Program klasy V rozwija odpowiedzialność za własne zdrowie, świadomość emocji i granic, umiejętność komunikacji, budowania relacji, zdrowe wybory oraz współdziałanie. Moduły obejmują m.in. odpowiedzialność za zdrowie, emocje i granice, relacje i komunikację, jedzenie, ruch, odpoczynek oraz początek życia i wspólnotę.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie analizuje wpływ codziennych wyborów na zdrowie;
- potrafi uzasadnić znaczenie zdrowego stylu życia;
- świadomie analizuje własne nawyki i wskazuje możliwości ich poprawy;
- rozpoznaje emocje własne i innych oraz potrafi adekwatnie o nich mówić;
- rozumie znaczenie granic osobistych i potrafi je respektować;
- potrafi stosować zasady komunikacji opartej na szacunku i empatii;
- analizuje sytuacje związane z relacjami, presją i konfliktem;
- zna zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku;
- potrafi dokonywać świadomych wyborów dotyczących zdrowia;
- zna zasady bezpieczeństwa i reagowania w sytuacjach zagrożenia;
- aktywnie uczestniczy w projektach i działaniach zespołowych;
- samodzielnie formułuje wnioski i potrafi uzasadnić swoje stanowisko;
- wykazuje wysoką kulturę osobistą, empatię i odpowiedzialność.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze zna zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wyjaśnić wpływ nawyków na zdrowie;
- rozpoznaje i nazywa emocje;
- zna sposoby konstruktywnego wyrażania emocji;
- rozumie znaczenie granic osobistych;
- potrafi komunikować się z szacunkiem;
- zna zasady budowania prawidłowych relacji;

- zna zasady zdrowego odżywiania, ruchu i odpoczynku;
- potrafi analizować proste sytuacje dotyczące zdrowia i relacji;
- aktywnie uczestniczy w pracy indywidualnej i grupowej;
- odpowiedzialnie realizuje powierzone zadania.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- rozumie znaczenie codziennych nawyków;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- zna zasady właściwej komunikacji;
- rozumie znaczenie szacunku i granic osobistych;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi wskazać znaczenie ruchu i odpoczynku;
- rozwiązuje proste sytuacje problemowe;
- wykonuje zadania i uczestniczy w pracy grupowej.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zasady dbania o zdrowie;
- potrafi wskazać wybrane zdrowe nawyki;
- rozpoznaje podstawowe emocje;
- wie, że należy szanować granice własne i innych;
- zna podstawowe zasady komunikacji;
- potrafi wskazać podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej i odpoczynku;
- wykonuje zadania z pomocą nauczyciela.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- zna wybrane podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- z pomocą nauczyciela rozpoznaje emocje;
- wie, że należy szanować innych;
- rozpoznaje podstawowe zasady prawidłowej komunikacji;
- potrafi wskazać pojedyncze zachowania sprzyjające zdrowiu;
- wykonuje proste zadania przy wsparciu nauczyciela.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności;
- nie rozpoznaje podstawowych zasad zdrowego stylu życia;
- nie potrafi wskazać podstawowych sposobów dbania o zdrowie;
- nie zna podstawowych zasad komunikacji i szacunku wobec innych;
- nie podejmuje prób wykonywania zadań mimo pomocy nauczyciela.