

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

KLASA VI

„Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

Program klasy VI rozwija odpowiedzialność za własne decyzje, odporność psychiczną, radzenie sobie ze stresem, asertywność, empatię oraz świadome funkcjonowanie zgodnie z wartościami.

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- samodzielnie analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznaje źródła stresu i potrafi wyjaśnić jego wpływ na organizm;
- stosuje i potrafi dobrać odpowiednie techniki radzenia sobie z emocjami i stresem;
- potrafi analizować sytuacje związane z presją rówieśniczą;
- rozróżnia zachowania asertywne, agresywne i uległe;
- potrafi w praktyce zastosować komunikat asertywny;
- świadomie analizuje własne wartości i podejmowane decyzje;
- potrafi uzasadnić znaczenie empatii, uczciwości, solidarności i odpowiedzialności;
- zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych;
- potrafi dokonywać świadomych wyborów dotyczących diety, ruchu, snu i odpoczynku;
- rozumie zagrożenia związane z uzależnieniami;
- potrafi samodzielnie analizować informacje i wyciągać wnioski;
- aktywnie angażuje się w projekty i działania społeczne;
- wykazuje dojrzałość, odpowiedzialność i szacunek wobec innych.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze rozumie zależność między stylem życia a zdrowiem;
- rozpoznaje źródła stresu;
- zna i stosuje podstawowe techniki radzenia sobie ze stresem;
- zna zasady asertywnej komunikacji;
- potrafi wyrażać własne zdanie z poszanowaniem innych;
- rozumie znaczenie wartości w podejmowaniu decyzji;
- zna zasady profilaktyki chorób cywilizacyjnych;
- rozumie zagrożenia związane z używkami i uzależnieniami;

- potrafi analizować sytuacje związane z presją otoczenia;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach i projektach.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- zna wpływ podstawowych elementów stylu życia na zdrowie;
- rozpoznaje typowe sytuacje stresowe;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie pojęcie asertywności;
- potrafi wskazać różnice między zachowaniem asertywnym i agresywnym;
- zna znaczenie podstawowych wartości;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- rozumie zagrożenia związane z uzależnieniami;
- potrafi rozwiązać proste sytuacje problemowe;
- poprawnie współpracuje z grupą.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe źródła stresu;
- zna wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- rozumie podstawowe znaczenie asertywności;
- potrafi wskazać wybrane wartości;
- zna podstawowe zagrożenia związane z używkami;
- rozumie znaczenie snu, ruchu i prawidłowego odżywiania;
- z pomocą nauczyciela analizuje sytuacje problemowe.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- zna wybrane zasady zdrowego stylu życia;
- rozpoznaje niektóre sytuacje wywołujące stres;
- zna przynajmniej jeden sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wie, że należy szanować własne granice i granice innych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z używkami;
- wykonuje proste zadania przy wsparciu nauczyciela.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości;
- nie potrafi wskazać podstawowych czynników wpływających na zdrowie;
- nie rozpoznaje podstawowych sytuacji związanych ze stresem;
- nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa i profilaktyki;
- nie podejmuje prób wykonania zadań mimo pomocy.