

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

dla klas IV–VIII szkoły podstawowej

Program: „Holistyczna edukacja prozdrowotna w szkole podstawowej – ciało, umysł”

1. Wymagania edukacyjne według stopni

2 – dopuszczająca

- Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie edukacji zdrowotnej w stopniu umożliwiającym dalszą naukę.
- Rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem.
- Zna wybrane zasady zdrowego stylu życia, higieny, odżywiania, aktywności fizycznej i odpoczynku.
- Rozpoznaje podstawowe emocje i wybrane sytuacje mogące wpływać na zdrowie.
- Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa oraz znaczenie szacunku wobec siebie i innych.
- Z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania i ćwiczenia.
- Podejmuje próby współpracy z innymi i wykorzystania poznanych informacji w prostych sytuacjach życia codziennego.

3 – dostateczna

- Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności określone programem.
- Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.
- Potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu.
- Zna znaczenie prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i odpoczynku.
- Rozpoznaje podstawowe emocje i zna wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Zna podstawowe zasady komunikacji, szacunku i budowania relacji.
- Rozumie znaczenie higieny i bezpieczeństwa oraz zna podstawowe zagrożenia związane z używkami i zachowaniami ryzykownymi.
- Z pomocą nauczyciela analizuje proste sytuacje problemowe i poprawnie wykonuje podstawowe zadania.

4 – dobra

- Uczeń opanował większość wymaganych wiadomości i umiejętności.
- Poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia związane ze zdrowiem.
- Potrafi zastosować poznaną wiedzę w typowych sytuacjach praktycznych.
- Rozpoznaje czynniki sprzyjające zdrowiu oraz podstawowe czynniki ryzyka.
- Zna zasady zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej, snu i higieny.
- Rozumie znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- Zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
- Rozumie znaczenie granic osobistych, szacunku i odpowiedzialności.
- Rozpoznaje podstawowe zachowania ryzykowne i zagrożenia.
- Prawidłowo wykonuje większość zadań i potrafi współpracować w grupie.

5 – bardzo dobra

- Uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności.
- Samodzielnie analizuje sytuacje związane ze zdrowiem.
- Potrafi wskazać czynniki ryzyka i czynniki chroniące zdrowie.
- Uzasadnia podejmowane decyzje dotyczące zdrowia.

- Sprawnie wykorzystuje wiedzę w sytuacjach praktycznych.
- Zna i stosuje zasady zdrowego stylu życia.
- Potrafi rozpoznawać emocje oraz dobierać właściwe sposoby radzenia sobie ze stresem.
- Rozumie znaczenie zdrowych relacji, komunikacji, granic i szacunku.
- Potrafi krytycznie korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.
- Aktywnie uczestniczy w dyskusjach, ćwiczeniach, projektach i pracy zespołowej.

6 – celująca

- Uczeń opanował wiadomości i umiejętności w bardzo wysokim stopniu.
- Samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę dotyczącą zdrowia.
- Łączy wiadomości z różnych obszarów edukacji zdrowotnej.
- Potrafi analizować problemy zdrowotne i formułować trafne wnioski.
- Wykorzystuje wiedzę w nowych, praktycznych i problemowych sytuacjach.
- Krytycznie ocenia informacje i źródła dotyczące zdrowia oraz rozpoznaje dezinformację.
- Samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne.
- Proponuje bezpieczne i odpowiedzialne rozwiązania problemów.
- Wykazuje inicjatywę podczas pracy indywidualnej i zespołowej.
- Aktywnie angażuje się w projekty i dyskusje oraz samodzielnie argumentuje własne wnioski.

2. Formy oceniania

1. obserwacja pracy ucznia podczas zajęć;
2. wypowiedzi ustne;
3. dyskusje i debaty;
4. analiza sytuacji problemowych;
5. karty pracy;
6. zadania praktyczne;
7. ćwiczenia i scenki sytuacyjne;
8. quizy i krótkie sprawdziany wiedzy;
9. projekty indywidualne i grupowe;
10. prezentacje;
11. plakaty, infografiki, poradniki i inne prace uczniowskie;
12. portfolio lub teczka pracy;
13. karty refleksji i samooceny;
14. autorefleksja ucznia;
15. ocena pracy zespołowej;
16. realizacja doświadczeń i działań edukacyjnych.

Zasada oceniania: Ocenianie powinno odnosić się do wiedzy, umiejętności, aktywności i postępów ucznia. Nie powinno polegać na ocenianiu jego prywatnych doświadczeń, sytuacji rodzinnej, wyglądu, stanu zdrowia ani osobistych wyborów dotyczących stylu życia.

Podstawa opracowania: wymagania przedstawione na przekazanym materiale oraz aktualne informacje Ministerstwa Edukacji dotyczące edukacji zdrowotnej i podstawy programowej.