WYMAGANIA EDUKACYJNE

EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASY 4–8

1. Cele oceniania

Uczeń powinien:

- rozumieć znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego,
- znać zasady zdrowego stylu życia,
- umieć podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące zdrowia,
- stosować zasady higieny i bezpieczeństwa,
- rozumieć znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego żywienia, snu i odpoczynku,
- rozpoznawać emocje i znać sposoby radzenia sobie ze stresem,
- budować prawidłowe relacje z innymi,
- znać zasady profilaktyki zdrowotnej,
- rozpoznawać zagrożenia związane z uzależnieniami i nadmiernym korzystaniem z internetu,
- znać podstawowe zasady pierwszej pomocy,
- korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.

Wymagania na poszczególne oceny w klasach 4–8

KLASA 4

Celująca: Uczeń samodzielnie wyjaśnia, czym jest zdrowie; wskazuje czynniki wpływające na zdrowie; analizuje własne codzienne nawyki; zna i uzasadnia zasady higieny osobistej; wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku; rozpoznaje podstawowe emocje i proponuje sposoby radzenia sobie z nimi; zna zasady zdrowego odżywiania; potrafi zastosować zasady bezpieczeństwa w praktyce; zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.

Bardzo dobra: Uczeń bardzo dobrze zna zasady zdrowego stylu życia, higieny, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej i bezpieczeństwa oraz potrafi zastosować je w typowych sytuacjach.

Dobra: Uczeń zna i zazwyczaj stosuje podstawowe zasady dbania o zdrowie, higienę, aktywność fizyczną, odżywianie i bezpieczeństwo.

Dostateczna: Uczeń zna podstawowe pojęcia i zasady związane ze zdrowiem, ale czasami wymaga pomocy nauczyciela.

Dopuszczająca: Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.

Niedostateczna: Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności mimo udzielonego wsparcia.

KLASA 5

Celująca: Uczeń analizuje wpływ stylu życia na zdrowie; potrafi ocenić podstawowe nawyki żywieniowe; zna zasady czytania podstawowych informacji na etykietach; wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej; rozumie znaczenie snu i regeneracji; rozpoznaje sytuacje powodujące stres; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; zna zagrożenia związane z zachowaniami ryzykownymi; potrafi wskazać sposoby ochrony zdrowia.

Bardzo dobra: Bardzo dobrze zna zasady zdrowego stylu życia, prawidłowego odżywiania, aktywności fizycznej, odpoczynku i radzenia sobie ze stresem.

Dobra: Zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania, aktywności, odpoczynku i bezpieczeństwa oraz potrafi je wyjaśnić.

Dostateczna: Zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i z pomocą nauczyciela potrafi wskazać prawidłowe zachowania.

Dopuszczająca: Rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne.

Niedostateczna: Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy 5.

KLASA 6

Celująca: Uczeń rozumie zdrowie jako wartość i własną odpowiedzialność; analizuje wpływ stylu życia na zdrowie; zna sposoby dbania o zdrowie psychiczne; rozpoznaje sytuacje stresowe; stosuje zasady asertywnej komunikacji; respektuje własne granice i granice innych osób; rozumie zmiany zachodzące w okresie dojrzewania; zna zasady higieny i profilaktyki; rozumie zagrożenia związane z uzależnieniami; potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach praktycznych.

Bardzo dobra: Uczeń bardzo dobrze rozumie zależność pomiędzy stylem życia a zdrowiem, zna zasady komunikacji, profilaktyki, zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa.

Dobra: Uczeń zna czynniki wpływające na zdrowie, rozpoznaje emocje i stres oraz zna zasady zdrowego stylu życia i prawidłowych relacji.

Dostateczna: Uczeń zna podstawowe informacje dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego i z pomocą nauczyciela potrafi je zastosować.

Dopuszczająca: Uczeń rozpoznaje podstawowe zagadnienia związane ze zdrowiem i zna wybrane zasady bezpieczeństwa.

Niedostateczna: Uczeń nie opanował wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego kształcenia.

KLASA 7

Celująca: Uczeń samodzielnie analizuje wpływ zachowań na zdrowie; rozumie znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje; zna zasady budowania zdrowych relacji; respektuje granice swoje i innych osób; zna sposoby ochrony zdrowia psychicznego; rozpoznaje sytuacje wymagające szukania pomocy; krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia w internecie; zna zasady higieny cyfrowej; rozumie mechanizmy uzależnień; zna zasady profilaktyki chorób; potrafi zastosować zdobytą wiedzę w sytuacjach praktycznych.

Bardzo dobra: Bardzo dobrze rozumie zależności pomiędzy zachowaniem a zdrowiem, zna zasady zdrowych relacji, profilaktyki, higieny cyfrowej i ochrony zdrowia psychicznego.

Dobra: Zna podstawowe zasady dbania o zdrowie, rozumie znaczenie relacji i zna sposoby radzenia sobie ze stresem.

Dostateczna: Zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego oraz podstawowe zasady profilaktyki.

Dopuszczająca: Z pomocą nauczyciela rozpoznaje właściwe zachowania i podstawowe zagrożenia zdrowotne.

Niedostateczna: Nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności mimo udzielonego wsparcia.

KLASA 8

Celująca: Uczeń samodzielnie i krytycznie analizuje problemy dotyczące zdrowia; potrafi ocenić konsekwencje swoich decyzji; tworzy plan działań sprzyjających zdrowiu; rozumie znaczenie zdrowia psychicznego i profilaktyki; zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem; potrafi wskazać sytuacje, w których należy szukać pomocy; krytycznie analizuje reklamy i informacje dotyczące zdrowia; rozumie zagrożenia związane z uzależnieniami; zna zasady higieny cyfrowej; zna zasady pierwszej pomocy; potrafi wykorzystać wiedzę zdrowotną w codziennym życiu.

Bardzo dobra: Uczeń bardzo dobrze rozumie znaczenie zdrowego stylu życia, profilaktyki, zdrowia psychicznego, relacji i odpowiedzialnego podejmowania decyzji.

Dobra: Uczeń zna najważniejsze zasady zdrowego stylu życia, profilaktyki, bezpieczeństwa i ochrony zdrowia psychicznego.

Dostateczna: Uczeń zna podstawowe wiadomości z edukacji zdrowotnej i potrafi wymienić podstawowe zasady zdrowego stylu życia.

Dopuszczająca: Uczeń posiada podstawowe wiadomości konieczne do dalszej edukacji i z pomocą nauczyciela rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu.

Niedostateczna: Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy 8.

Kryteria ogólne ocen

6 – celująca: Wiedza pogłębiona, samodzielne analizowanie problemów, praktyczne zastosowanie wiedzy, wyciąganie wniosków.

5 – bardzo dobra: Bardzo dobre opanowanie wiadomości i umiejętności oraz samodzielne ich wykorzystanie.

4 – dobra: Dobre opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętność zastosowania ich w typowych sytuacjach.

3 – dostateczna: Opanowanie podstawowych wiadomości i umiejętności, częściowo z pomocą nauczyciela.

2 – dopuszczająca: Opanowanie minimum koniecznego do dalszej nauki, przy znacznej pomocy nauczyciela.

1 – niedostateczna: Brak opanowania podstawowych wiadomości i umiejętności mimo podjętych działań wspierających.

Ważne: *Wymagania powinny być dostosowane do możliwości psychofizycznych ucznia i zaleceń wynikających z dokumentacji PPP. W edukacji zdrowotnej szczególnie istotne jest ocenianie wiedzy, rozumienia, umiejętności praktycznych i postępów, a nie osobistych cech ucznia.*