

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA IV „ABC zdrowia – jak dbać o siebie i czuć się dobrze”

Obszar	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Wymienia podstawowe wartości związane ze zdrowiem, szacunkiem i bezpieczeństwem.	Wyjaśnia znaczenie zdrowia i szacunku dla siebie i innych.	Rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu.	Analizuje sytuacje związane z odpowiedzialnością za zdrowie własne i innych.	Samodzielnie proponuje działania promujące zdrowie i szacunek w społeczności.
II. Zdrowie fizyczne	Wymienia podstawowe zasady higieny, bezpieczeństwa i dbania o ciało.	Wyjaśnia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i profilaktyki.	Stosuje poznane zasady w przedstawionych sytuacjach.	Analizuje sytuacje sprzyjające zdrowiu lub zwiększające ryzyko jego utraty.	Opracowuje własne rozwiązanie problemu zdrowotnego w sytuacji modelowej.
III. Aktywność fizyczna	Wymienia korzyści wynikające z ruchu.	Wyjaśnia znaczenie regularnej aktywności i ograniczania bezruchu.	Dobiera odpowiednią aktywność do przedstawionej sytuacji.	Planuje prostą aktywność ruchową i uzasadnia swój wybór.	Opracowuje projekt zachęcający rówieśników do aktywności.
IV. Odżywianie	Wymienia podstawowe zasady zdrowego odżywiania i nawodnienia.	Wyjaśnia znaczenie podstawowych składników odżywczych.	Rozpoznaje prawidłowo skomponowany posiłek i dokonuje prostego wyboru produktów.	Analizuje przykładowy posiłek lub jadłospis i proponuje zmiany.	Samodzielnie opracowuje przykład zdrowego posiłku i uzasadnia wybór.
V. Zdrowie psychiczne	Wymienia podstawowe emocje i sposoby dbania o dobre samopoczucie.	Wyjaśnia związek między emocjami, myślami i zachowaniem.	Dobiera właściwy sposób radzenia sobie z przedstawioną trudną sytuacją.	Analizuje sytuację emocjonalną i uzasadnia wybór bezpiecznego rozwiązania.	Opracowuje materiał lub zestaw działań wspierających dobrostan psychiczny.
VI. Zdrowie społeczne	Wymienia zasady dobrych relacji i komunikacji.	Wyjaśnia znaczenie szacunku, współpracy i granic.	Stosuje zasady komunikacji i asertywności w sytuacji modelowej.	Analizuje konflikt i proponuje sposób jego rozwiązania.	Projektuje rozwiązanie poprawiające relacje w grupie.

VII. Dojrzewanie	Wymienia podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania.	Wyjaśnia, że dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju.	Rozpoznaje prawidłowe informacje dotyczące dojrzewania.	Analizuje informacje dotyczące zmian rozwojowych i odróżnia fakty od mitów.	Opracowuje rzetelny materiał edukacyjny dotyczący dojrzewania.
VIII. Zdrowie środowiskowe	Wymienia podstawowe czynniki środowiska wpływające na zdrowie.	Wyjaśnia zależność między środowiskiem a zdrowiem.	Rozpoznaje sytuacje korzystne i niekorzystne dla zdrowia środowiskowego.	Analizuje prosty problem środowiskowy i wskazuje możliwe rozwiązania.	Projektuje działanie prozdrowotne lub ekologiczne dla społeczności.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Wymienia podstawowe zagrożenia związane z Internetem i używkami.	Wyjaśnia skutki nadmiernego korzystania z technologii i zachowań ryzykownych.	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.	Analizuje przedstawioną sytuację zagrożenia i wskazuje bezpieczne rozwiązanie.	Opracowuje kampanię lub materiał dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego i profilaktyki.

Ocenę niedostateczną (1) uzyskuje uczeń, który nie spełnia wymagań na ocenę dopuszczającą.