

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ - KLASA VI - „Zdrowie z charakterem – siła wartości w życiu codziennym”

Obszar	2 – dopuszczający	3 – dostateczny	4 – dobry	5 – bardzo dobry	6 – celujący
I. Wartości i postawy	Wymienia wartości związane ze zdrowiem i odpowiedzialnością.	Wyjaśnia ich znaczenie w życiu człowieka.	Stosuje zasady odpowiedzialnego postępowania w sytuacjach modelowych.	Analizuje konsekwencje wyborów zdrowotnych i społecznych.	Projektuje działanie na rzecz zdrowia wspólnego.
II. Zdrowie fizyczne	Wymienia podstawowe czynniki ryzyka chorób.	Wyjaśnia znaczenie profilaktyki.	Stosuje poznane zasady zapobiegania chorobom.	Analizuje czynniki ryzyka i zależności między stylem życia a zdrowiem.	Opracowuje propozycję działań profilaktycznych.
III. Aktywność fizyczna	Wymienia korzyści ruchu i skutki bezruchu.	Wyjaśnia wpływ aktywności na zdrowie.	Planuje i monitoruje prostą aktywność.	Analizuje bariery aktywności i sposoby ich pokonywania.	Projektuje działanie aktywizujące rówieśników.
IV. Odżywianie	Wymienia zasady prawidłowego żywienia.	Wyjaśnia zależności między dietą a zdrowiem.	Analizuje przykładowy jadłospis.	Ocenia jego prawidłowość i uzasadnia proponowane zmiany.	Projektuje zbilansowany jadłospis dla określonej sytuacji.
V. Zdrowie psychiczne	Wymienia czynniki wpływające na dobrostan.	Wyjaśnia zależność emocji, myśli i zachowania.	Stosuje poznane sposoby radzenia sobie ze stresem.	Analizuje sytuacje trudne i ocenia strategię działania.	Opracowuje plan działań wspierających dobrostan.
VI. Zdrowie społeczne	Wymienia zasady budowania dobrych relacji.	Wyjaśnia znaczenie empatii, komunikacji i asertywności.	Stosuje je w sytuacjach modelowych.	Analizuje konflikt i ocenia możliwe rozwiązania.	Projektuje rozwiązanie problemu społecznego.
VII. Dojrzewanie	Wymienia zmiany zachodzące w okresie dojrzewania.	Wyjaśnia ich naturalny charakter.	Analizuje informacje dotyczące rozwoju.	Ocenia wiarygodność źródeł informacji.	Tworzy rzetelny materiał edukacyjny.

VIII. Zdrowie środowiskowe	Wymienia zagrożenia środowiskowe.	Wyjaśnia ich wpływ na zdrowie.	Analizuje prosty problem środowiskowy.	Ocenia możliwe sposoby ograniczenia zagrożenia.	Projektuje działanie prozdrowotne dla środowiska.
IX. Internet i profilaktyka uzależnień	Wymienia zagrożenia cyfrowe i substancje psychoaktywne.	Wyjaśnia ich skutki.	Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z technologii.	Analizuje zachowania ryzykowne i ocenia sposoby ochrony.	Tworzy kampanię profilaktyczną.

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

