

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 4, NAUCZYCIEL – PIOTR MÓŁKA

Wymagania na poszczególne oceny zostały opracowane w oparciu o taksonomię Blooma. Ocena dopuszczająca obejmuje głównie zapamiętanie i rozpoznawanie podstawowych treści. Ocena dostateczna wymaga rozumienia i prostego wyjaśniania omawianych zagadnień. Ocena dobra oznacza stosowanie wiedzy w typowych sytuacjach. Ocena bardzo dobra obejmuje analizowanie, ocenianie i uzasadnianie wyborów prozdrowotnych. Ocena celująca wymaga twórczego wykorzystania wiedzy, projektowania działań oraz samodzielnego proponowania rozwiązań służących zdrowiu własnemu i innych osób. Poniżej zamieszczono czasowniki, którymi posłużono się podczas konstruowania wymagań w odniesieniu do oceny w skali 2-6:

Poziom wg taksonomii Blooma	ocena	Czasowniki
zapamiętywanie	2	wymienia, nazywa, wskazuje, rozpoznaje, podaje przykłady
rozumienie	3	wyjaśnia, opisuje, omawia, charakteryzuje, rozróżnia
zastosowanie	4	stosuje, wykonuje, dobiera, korzysta, przygotowuje, wskazuje sposób działania
analiza i ocena	5	analizuje, porównuje, klasyfikuje, rozpoznaje zależności, przewiduje skutki, ocenia, uzasadnia, argumentuje, wnioskuje, wybiera najlepsze rozwiązanie
tworzenie	6	tworzy, projektuje, planuje, opracowuje, proponuje, organizuje

Podstawa programowa w zakresie przedmiotu edukacja zdrowotna obejmuje dziesięć działów, które odzwierciedlają sfery funkcjonowania człowieka. Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności wyodrębnione w każdym z dziesięciu działów wzajemnie się uzupełniają i tylko ich równoległa realizacja pozwala w pełni osiągnąć cele kształcenia – wymagania ogólne określone dla przedmiotu.

Treści nauczania w podziale na 10 działów:

Dział	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII
I	Wartości i postawy	Wartości i postawy
II	Zdrowie fizyczne	Zdrowie fizyczne
III	Aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna
IV	Odżywianie	Odżywianie
V	Zdrowie psychiczne	Zdrowie psychiczne
VI	Zdrowie społeczne	Zdrowie społeczne
VII	Dojrzewanie	Dojrzewanie
VIII	Zdrowie seksualne	Zdrowie seksualne
IX	Zdrowie środowiskowe	Zdrowie środowiskowe
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Internet i profilaktyka uzależnień
XI	-----	-----

Dział	Obszar	Klasy IV-VI	Klasy VII-VIII
I	Wartości i postawy	Dlaczego zdrowie jest wartością oraz jak rozwijać odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób?	Jak kształtować postawy i wartości związane z godnością, szacunkiem oraz prospołecznym podejściem do zdrowia i troską o środowisko naturalne?

II	Zdrowie fizyczne	Jak kształtować postawy i umiejętności w zakresie dbania o zdrowie oraz systematycznego monitorowania zdrowia fizycznego i stosowania podstawowej profilaktyki zdrowotnej?	Jak zapobiegać najczęstszym chorobom cywilizacyjnym i zakaźnym oraz jak budować empatyczną postawę wobec osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnościami?
III	Aktywność fizyczna	Jak systematycznie podejmować pozaszkolną aktywność fizyczną oraz świadomie ograniczać sedentarny styl życia (bezczynność ruchową) w kontekście dbałości o zdrowie, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki otyłości?	Jak promować aktywny styl życia, zastępować bezruch ruchem, korzystać z aktywnego transportu oraz podejmować aktywność fizyczną, aby zapobiegać chorobom?

IV	Odżywianie	Jak zdrowo się odżywiać, aby wspierać swój rozwój fizyczny ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nieprawidłowej masy ciała?	Jak samodzielnie planować i komponować zbilansowane posiłki oraz przeciwdziałać niezdrowym zachowaniom żywieniowym?
V	Zdrowie psychiczne	Jak dbać o dobrostan psychiczny i emocjonalny, w tym poczucie własnej wartości i skuteczności?	Jakie są uwarunkowania zdrowia psychicznego i emocjonalnego oraz czynników je chroniących?
VI	Zdrowie społeczne	Jak budować relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?	Jak rozwijać relacje interpersonalne oparte na otwartości, zaufaniu i podmiotowości w otoczeniu rodzinnym, szkolnym, rówieśniczym i lokalnym?
VII	<u>Dojrzewanie</u>	Jak akceptować przemiany okresu dojrzwania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?	Jak w okresie dojrzwania troszczyć się o swoje ciało?

VIII	Zdrowie seksualne	Jak kształtować pozytywną postawę wobec seksualności człowieka wraz z respektowaniem autonomii cielesnej swojej i innych osób?	Jakie znaczenie ma seksualność w życiu człowieka między innymi w kontekście rozumienia i respektowania autonomii cielesnej własnej oraz innych osób?
IX	Zdrowie środowisko we	Jak środowisko naturalne i jego zanieczyszczenia wpływają na zdrowie publiczne i indywidualne?	Jak rozpoznać i ocenić poziom zagrożeń zdrowotnych związanych z degradacją środowiska naturalnego oraz zmianą klimatu i jakie działania mogą pomóc w minimalizowaniu tych zagrożeń dla zdrowia człowieka?
X	Internet i profilaktyka uzależnień	Co należy wiedzieć na temat bezpiecznego korzystania z Internetu i zagrożeń związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych?	Jak identyfikować zachowania ryzykowne u siebie i innych osób w zakresie szkodliwego korzystania z technologii informacyjnokomunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?
XI	<u>System ochrony zdrowia</u>	-----	-----

Klasa 4		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia; - omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów; - wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne; - wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania; - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty; - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną; - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych; - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie; - wymienia zdrowe składniki diety; - wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej; - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming; - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.

rozumienie	dostateczny	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość; - omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; - wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu; - wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka; - mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami; - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej - wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość; - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia; - omawia podstawowe zasady przechowywania żywności; - wyjaśnia, czym są szczepienia; wyjaśnia, dlaczego warto się szczepić; - korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów; - wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming; - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych; - rozumie, na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie;
------------	-------------	--

zastosowanie	dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach; - przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza; - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia; - stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia; - dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; - przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski; - wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach; - ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności; - stosuje zasady higieny cyfrowej; - dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu; - wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy; - przestrzega ustalonych zasad ekranowych. - traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia człowieka i klasyfikuje je w osobistej hierarchii wartości;
--------------	-------	---

Analiza i ocena	bardzo dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBEDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych; - uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze; - ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodyczy na zdrowie; - szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności; - analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych; - ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci; - uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBEDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych; - uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu; - ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem; - omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. - omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; - wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia; - stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;
-----------------	--------------	--

tworzenie	celujący	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę; - tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej; - opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia; - proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób - projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności; - opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych; - proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych; - tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe; - projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier; - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
-----------	----------	--