

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA KLASY 5B, 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 dojrzewania oraz radzić sobie z jego wyzwaniami i kształtować pozytywny obraz własnego ciała?	Jak w okresie dojrzewania 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 informacyjno-komunikacyjnych, zażywania substancji psychoaktywnych oraz występowania uzależnień behawioralnych?
XI	<u>System ochrony zdrowia</u>	-----	-----

Klasa 5		
	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw.

rozumiene	dostateczny	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; - wyjaśnia wpływ stresu na ciało; - opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem; - wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; - wyjaśnia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, a także rozpoznaje niewłaściwe zachowania w tych relacjach; - opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; - omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; - omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; - wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; - wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; - rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; - wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości; - opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; - wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała - rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
-----------	-------------	---

zast oso wa nie	dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności; - praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu; - rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; - omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem - stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; - wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; - uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; - sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; - podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; - dobiera strój do warunków atmosferycznych; - wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; - rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; - stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; - opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; - stosuje zasady bezpieczeństwa; - znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.
--------------------------	-------	--

analiza ocena	bardzo dobry	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; - ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; - rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach, a także wyjaśnia ich znaczenie oraz zastosowanie w wyborze produktów - uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; - omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; - wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie, w tym: zmiany skórne, bóle brzucha, klatki piersiowej, głowy, wymioty, krew w stolcu - analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; - ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; - prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym środowiskiem - analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; - ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; - uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; - analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; - ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; - uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.
------------------	--------------	--

two rze nie	celujący	<u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ŚRÓDROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; - projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; - opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; - proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie; - tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; - projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; <u>WYMAGANIA EDUKACYJNE NIEZBĘDNE DO OTRZYMANIA ROCZNYCH OCEN KLASYFIKACYJNYCH</u> Uczeń: - proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; - projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; - projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie; - tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu; - organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; - tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; - opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia;
-------------------	----------	---