

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej klasa 4

Dział 1. Moje zdrowie fizyczne

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem 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, ból brzucha, gorączkę i wymioty;
- z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.

Ocena dostateczna

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.

Ocena dobra

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.

Ocena bardzo dobra

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.

Ocena celująca

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.

Dział 2. Moje odżywianie

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- rozpoznaje warzywa, owoce i wodę jako elementy korzystne dla zdrowia;
- wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych;
- wie, jak uprawiać proste rośliny w domu lub ogrodzie;
- wymienia zdrowe składniki diety.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość;
- wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość oraz omawia zasady ich profilaktyki;
- opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia;
- omawia podstawowe zasady przechowywania żywności;
- korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.

Ocena dobra

Uczeń:

- stosuje zalecenia zgodne z zasadami talerza zdrowego żywienia;
- dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb;
- przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski;
- rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach;
- ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.

Ocena bardzo dobra

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 słodczy na zdrowie;
- szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.

Ocena celująca

Uczeń:

- projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia;
- 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.

Dział 3. Moje miejsce w Internecie

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci oraz grooming;
- wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, sztycha SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa i grooming;
- omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych;
- opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.

Ocena dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- 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.

Ocena celująca

Uczeń:

- 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.
- proponuje działania wzmacniające więzi rodzinne i rówieśnicze.

Oceniając osiągnięcia uczniów, poza wiedzą i umiejętnościami należy wziąć pod uwagę:

- praca podczas lekcji (zeszyt przedmiotowy)
- zaangażowanie w wykonywane zadania
- umiejętność pracy w grupie
- obowiązkowość i systematyczność

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności

- test
- sprawdzian
- karty pracy - ćwiczenia
- zadanie praktyczne (projekty)
- praca na lekcji
- odpowiedź ustną

Warunki i tryb uzyskania oceny wyższej

Możliwość uzyskania oceny wyższej ma każdy uczeń po spełnieniu warunków:

- rodzic lub uczeń wyraża chęć uzyskania oceny wyższej w formie pisemnej poprzez e-dziennik
- uczeń przystąpił w ciągu roku szkolnego do wszystkich sprawdzianów, ćwiczeń, projektów
- uczeń podejmował próby poprawy ocen niedostatecznych i dopuszczających / oceny niedostatecznej z prac i ćwiczeń na lekcji

Tryb uzyskania oceny wyższej:

- analiza poziomu spełnienia wymagań na ocenę przewidywaną i wyższą
- wykonanie w terminie wyznaczonych przez nauczyciela zadań w formie pisemnej, z którego uczeń nie spełnił wymagań na ocenę wyższą w ciągu roku szkolnego