

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

Klasa IV szkoły podstawowej

Ocena Wymagania edukacyjne

Celująca – 6 Uczeń samodzielnie i twórczo poszerza wiedzę dotyczącą zdrowia. Potrafi wykorzystać ją w praktyce i uzasadnić swoje wybory. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, inicjuje działania prozdrowotne, właściwie współpracuje z innymi. Potrafi krytycznie ocenić informacje dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa.

Bardzo dobra – 5 Uczeń bardzo dobrze zna i rozumie podstawowe zasady dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne. Potrafi wskazać korzyści wynikające z aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, odpoczynku i higieny. Rozpoznaje podstawowe emocje, zna sposoby radzenia sobie ze stresem, potrafi budować dobre relacje i bezpiecznie korzystać z internetu.

Dobra – 4 Uczeń zna najważniejsze zasady zdrowego stylu życia i zazwyczaj potrafi zastosować je w codziennym życiu. Rozumie znaczenie ruchu, zdrowego odżywiania, snu i higieny. Potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie psychiczne oraz właściwego zachowania w relacjach z innymi.

Dostateczna – 3 Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Z pomocą nauczyciela wymienia zasady higieny, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej i bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych. Rozpoznaje podstawowe emocje i zna wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

Dopuszczająca – 2 Uczeń ma częściowo opanowane podstawowe wiadomości. Z pomocą nauczyciela potrafi wskazać wybrane zachowania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu. Podejmuje próby stosowania zasad higieny, aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania i właściwego zachowania wobec innych.

Niedostateczna – 1 Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy IV. Nie potrafi, nawet przy pomocy nauczyciela, wskazać podstawowych zasad dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Nie podejmuje prób uzupełniania braków ani udziału w proponowanych aktywnościach.

Szczegółowe wymagania dla klasy IV

1. Wartości i postawy

uczeń rozumie znaczenie szacunku do siebie i innych osób, zna znaczenie odpowiedzialności za własne zdrowie, potrafi wskazać zachowania sprzyjające dobremu samopoczuciu, respektuje różnice między ludźmi, potrafi współpracować w grupie.

2. Zdrowie fizyczne

zna podstawowe zasady higieny osobistej, rozumie znaczenie snu i odpoczynku, zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom, potrafi wskazać zachowania chroniące zdrowie, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym.

3. Aktywność fizyczna

zna znaczenie aktywności ruchowej dla zdrowia, potrafi wymienić przykłady aktywności fizycznej, rozumie znaczenie regularnego ruchu i aktywnego wypoczynku, potrafi dostosować aktywność do swoich możliwości, zna podstawowe zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej.

4. Odżywianie

zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania, rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych, rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków, zna znaczenie wody dla organizmu, potrafi wskazać przykłady zdrowych przekąsek.

5. Zdrowie psychiczne

rozpoznaje podstawowe emocje, potrafi mówić o swoich emocjach w sposób akceptowalny społecznie, zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem, rozumie znaczenie odpoczynku i snu dla samopoczucia, wie, do kogo może zwrócić się o pomoc w trudnej sytuacji.

6. Zdrowie społeczne

zna zasady prawidłowej komunikacji, potrafi słuchać innych, rozumie znaczenie przyjaźni i wzajemnej pomocy, zna pojęcie asertywności, potrafi rozpoznać sytuacje, w których należy poprosić osobę dorosłą o pomoc.

7. Dojrzewanie

rozumie, że rozwój każdego człowieka przebiega indywidualnie, zna podstawowe informacje dotyczące zmian zachodzących w okresie dojrzewania, rozumie potrzebę dbania o higienę w okresie dojrzewania, odnosi się z szacunkiem do własnego ciała i ciała innych osób.

8. Zdrowie środowiskowe

rozumie wpływ środowiska na zdrowie człowieka, zna podstawowe zasady dbania o czyste środowisko, potrafi wskazać sposoby ograniczania zanieczyszczeń, rozumie znaczenie kontaktu z przyrodą dla zdrowia i samopoczucia.

9. Internet i profilaktyka uzależnień

zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu, rozumie znaczenie higieny cyfrowej, potrafi wskazać zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, wie, że nie należy udostępniać w internecie swoich danych

osobowych ani informacji o sobie osobom nieznajomym, potrafi wskazać osoby dorosłe, do których można zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia.

Edukacja zdrowotna – klasa V szkoły podstawowej

Ocena Wymagania

6 – celująca Uczeń biegle i samodzielnie posługuje się wiedzą z zakresu edukacji zdrowotnej. Potrafi wyjaśnić zależności między stylem życia a zdrowiem, analizuje sytuacje problemowe i proponuje właściwe rozwiązania. Samodzielnie wyszukiuje i ocenia wiarygodność informacji dotyczących zdrowia. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, współpracuje z grupą i potrafi wykorzystać wiedzę w praktyce.

5 – bardzo dobra Uczeń bardzo dobrze zna i rozumie zasady zdrowego stylu życia. Wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu, odpoczynku i higieny. Rozpoznaje emocje i zna sposoby radzenia sobie ze stresem. Potrafi właściwie reagować w sytuacjach zagrożenia, dba o relacje z innymi i zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

4 – dobra Uczeń dobrze opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Zna zasady zdrowego odżywiania, higieny, aktywności fizycznej i odpoczynku. Potrafi wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Zna podstawowe zasady komunikacji, bezpieczeństwa oraz higieny cyfrowej. Z niewielką pomocą potrafi zastosować wiedzę w praktyce.

3 – dostateczna Uczeń opanował podstawowe wiadomości. Z pomocą nauczyciela wymienia zasady zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, higieny i prawidłowego odżywiania. Rozpoznaje podstawowe emocje i potrafi wskazać niektóre sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie i kontaktach z innymi osobami.

2 – dopuszczająca Uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności. Z pomocą nauczyciela potrafi wymienić pojedyncze zasady dotyczące zdrowia, higieny, odżywiania i aktywności fizycznej. Rozpoznaje niektóre emocje i zagrożenia. Podejmuje próby wykonywania zadań i stosowania poznanych zasad w codziennym życiu.

1 – niedostateczna Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy V. Nie potrafi, nawet przy pomocy nauczyciela, wskazać podstawowych zasad dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa. Nie podejmuje prób wykonania zadań ani uzupełnienia podstawowych braków.

Szczegółowo – co uczeń powinien umieć na poszczególne oceny

Zdrowie fizyczne i higiena

6: wyjaśnia zależności między higieną, stylem życia i zdrowiem oraz potrafi analizować sytuacje praktyczne.

5: wyjaśnia znaczenie higieny, snu, odpoczynku i profilaktyki.

4: zna i stosuje podstawowe zasady higieny i zdrowego trybu życia.

3: wymienia podstawowe zasady higieny.

2: z pomocą wskazuje podstawowe czynności higieniczne.

1: nie zna podstawowych zasad higieny.

Aktywność fizyczna

6: analizuje wpływ aktywności na zdrowie i potrafi zaplanować bezpieczną formę aktywności.

5: wyjaśnia korzyści wynikające z regularnego ruchu i zna zasady bezpiecznej aktywności.

4: zna korzyści z aktywności i potrafi podać jej przykłady.

3: wymienia podstawowe formy aktywności fizycznej.

2: z pomocą wskazuje przykłady aktywności.

1: nie potrafi wskazać podstawowych korzyści aktywności fizycznej.

Odżywianie

6: potrafi analizować przykładowy jadłospis i uzasadnić wybór produktów.

5: wyjaśnia zasady prawidłowego odżywiania i znaczenie wody.

4: zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania.

3: wymienia podstawowe grupy produktów i zasady regularnego spożywania posiłków.

2: z pomocą wskazuje produkty sprzyjające zdrowiu.

1: nie zna podstawowych zasad prawidłowego odżywiania.

Zdrowie psychiczne i emocje

6: samodzielnie analizuje sytuacje związane z emocjami i proponuje różne sposoby konstruktywnego radzenia sobie.

5: rozpoznaje emocje, zna sposoby radzenia sobie ze stresem i wie, gdzie szukać pomocy.

4: rozpoznaje podstawowe emocje i zna sposoby poprawy samopoczucia.

3: rozpoznaje podstawowe emocje i wskazuje wybrane sposoby radzenia sobie z nimi.

2: z pomocą rozpoznaje podstawowe emocje.

1: ma trudności z rozpoznawaniem podstawowych emocji nawet przy pomocy nauczyciela.

Relacje i komunikacja

6: samodzielnie analizuje sytuacje społeczne i proponuje rozwiązania oparte na szacunku, empatii i asertywności.

5: zna zasady dobrej komunikacji, współpracy i asertywnego zachowania.

4: stosuje podstawowe zasady komunikacji i współpracy.

3: zna podstawowe zasady zachowania w grupie.

2: z pomocą nauczyciela wskazuje właściwe zachowania wobec innych.

1: nie zna podstawowych zasad współpracy i komunikacji

Bezpieczeństwo i świat cyfrowy

6: potrafi analizować zagrożenia w internecie i wskazać właściwe sposoby reagowania.

5: zna zasady bezpieczeństwa cyfrowego, ochrony danych i reagowania na zagrożenia.

4: stosuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

3: wymienia podstawowe zagrożenia związane z internetem.

2: z pomocą rozpoznaje wybrane zagrożenia.

1: nie zna podstawowych zasad bezpieczeństwa cyfrowego.

Dojrzewanie i zmiany zachodzące w organizmie

6: wyjaśnia znaczenie zmian rozwojowych, higieny i szacunku do własnego ciała oraz innych osób.

5: zna podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania i rozumie ich naturalny charakter.

4: wymienia podstawowe zmiany związane z dojrzewaniem i zna zasady higieny.

3: rozpoznaje podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania.

2: z pomocą nauczyciela wskazuje wybrane zmiany rozwojowe.

1: nie opanował podstawowych wiadomości dotyczących rozwoju człowieka.

Wymagania edukacyjne – wychowanie fizyczne, klasa 1 SP

Ocena Wymagania

6 – celujący Uczeń bardzo chętnie i aktywnie uczestniczy w zajęciach. Samodzielnie i prawidłowo wykonuje poznane ćwiczenia, zabawy i zadania ruchowe. Wykazuje dużą sprawność i zaangażowanie na miarę swoich możliwości. Przestrzega zasad bezpieczeństwa, potrafi współpracować z innymi i stosuje zasady fair play. Dbą o strój sportowy, higienę i bezpieczeństwo. Podejmuje dodatkową aktywność ruchową.

5 – bardzo dobry Uczeń aktywnie uczestniczy w zajęciach i chętnie wykonuje ćwiczenia. Prawidłowo wykonuje większość poznanych zadań ruchowych.

Przestrzega zasad bezpieczeństwa i reguł zabaw. Współpracuje z rówieśnikami, przestrzega zasad fair play. Dbą o higienę i przygotowanie do zajęć.

4 – dobry Uczeń zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach. Wykonuje podstawowe ćwiczenia i zadania ruchowe, choć nie zawsze prawidłowo. Zna i zazwyczaj przestrzega zasad bezpieczeństwa oraz reguł zabaw. Potrafi współpracować z grupą. Zdarza mu się wymagać przypomnienia o właściwym zachowaniu lub przygotowaniu do zajęć.

3 – dostateczny Uczeń uczestniczy w zajęciach, ale jego aktywność jest nierówna. Wykonuje proste ćwiczenia po instruktażu nauczyciela. Wymaga pomocy lub dodatkowych wyjaśnień. Nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa i reguł zabaw. Podejmuje współpracę z grupą, ale wymaga przypominania o właściwym zachowaniu.

2 – dopuszczający Uczeń rzadko angażuje się w aktywność ruchową. Ma trudności z wykonywaniem podstawowych ćwiczeń i często wymaga indywidualnej pomocy oraz zachęty nauczyciela. Nie zawsze przestrzega zasad bezpieczeństwa i reguł zabaw. Wymaga częstego przypominania o konieczności aktywnego i bezpiecznego uczestnictwa w zajęciach.

1 – niedostateczny Uczeń nie podejmuje aktywności ruchowej lub konsekwentnie odmawia wykonywania ćwiczeń mimo zachęty i pomocy nauczyciela. Nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa, stwarza zagrożenie dla siebie lub innych i nie reaguje na podejmowane działania wychowawcze.

Obszary, które warto uwzględnić w klasie 1

1. Sprawność fizyczna

bieganie, marsz, skoki i przeskoki, rzuty i chwyty, ćwiczenia równoważne, czworakowanie, pełzanie, pokonywanie prostych przeszkód, ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową.

2. Gry i zabawy ruchowe

znajomość i przestrzeganie prostych zasad, reagowanie na sygnały, współpraca w parze i grupie, respektowanie zasad fair play.

3. Bezpieczeństwo

bezpieczne korzystanie ze sprzętu, zachowanie odpowiedniej odległości od innych, reagowanie na polecenia nauczyciela, znajomość podstawowych zasad bezpiecznej zabawy.

4. Aktywność i postawa

systematyczne uczestnictwo, zaangażowanie na miarę własnych możliwości, podejmowanie prób wykonania ćwiczeń, pokonywanie własnych trudności, kultura zachowania podczas zajęć.

5. Higiena i zdrowie

właściwy strój, podstawowe zasady higieny, rozumienie znaczenia ruchu dla zdrowia, odpoczynek i nawodnienie.