EDUKACJA ZDROWOTNA • KLASA IV SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Nauczyciele: mgr Magdalena Niemiec, mgr Judyta Deker-Reszkiewicz

Wymagania mają charakter kumulatywny: uczeń ubiegający się o wyższą ocenę spełnia także wymagania poziomów niższych.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
1. Wartości i postawy	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowego znaczenia zdrowia, troski o siebie i innych ani zasad szacunku w ocenianych sytuacjach.	• Z pomocą wskazuje, że zdrowie jest wartością i podaje prosty przykład zachowania wspierającego zdrowie. • Rozpoznaje podstawowe zachowania wyrażające szacunek, empatię i odpowiedzialność.	• Wyjaśnia, czym jest zdrowie jako wartość i zasób, oraz podaje przykłady troski o zdrowie własne i innych. • W prostej sytuacji odróżnia ocenę zachowania od oceniania człowieka i jego cech.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację z perspektywy szacunku, empatii i odpowiedzialności. • Wyjaśnia zależność między codziennymi wyborami a troską o zdrowie własne i innych osób.	• Samodzielnie uzasadnia znaczenie zdrowia i trafnie ocenia zachowania z punktu widzenia dobra własnego i innych. • Formułuje rzeczowe wnioski bez etykietowania człowieka i uzasadnia je zasadami szacunku oraz godności.	• Łączy znaczenie zdrowia, odpowiedzialności, empatii i szacunku w analizie złożonej sytuacji oraz przewiduje skutki decyzji. • Projektuje proste działanie promujące troskę o zdrowie i relacje, a po informacji zwrotnej proponuje jego poprawę.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
2. Zdrowie fizyczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad higieny, sygnałów wymagających pomocy ani najprostszego sposobu wezwania pomocy.	• Z pomocą wyjaśnia, czym jest zdrowy styl życia, i wskazuje podstawowe zasady higieny ciała, odzieży i jamy ustnej. • Rozpoznaje potrzebę poinformowania osoby dorosłej o niepokojącym wyniku temperatury lub sytuacji zagrożenia.	• Omawia podstawowe zasady higieny, prawidłowo odczytuje prosty wynik pomiaru temperatury i wie, kiedy szukać pomocy. • Przygotowuje podstawowe informacje potrzebne podczas wizyty lekarskiej i układa komunikat alarmowy według schematu.	• Samodzielnie stosuje zasady higieny i dobiera bezpieczne działanie do typowej sytuacji zdrowotnej. • Poprawnie przygotowuje informacje do wizyty oraz formułuje kompletny komunikat alarmowy w przedstawionej sytuacji.	• Wyjaśnia zależności między higieną, obserwacją sygnałów organizmu, korzystaniem z opieki zdrowotnej i bezpieczeństwem. • Analizuje opis sytuacji, uzasadnia potrzebę konsultacji lub wezwania pomocy i korzysta z wiarygodnych informacji.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku, łącząc higienę, pomiar temperatury, objawy, przygotowanie do wizyty i wezwanie pomocy. • Krytycznie ocenia wskazane źródło zdrowotne i tworzy trafną, bezpieczną instrukcję postępowania.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
3. Aktywność fizyczna	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie wskazuje podstawowych korzyści ruchu ani zasad bezpiecznej aktywności, snu i ograniczania długiego siedzenia.	• Z pomocą podaje prosty przykład korzyści ruchu oraz skutku długiego siedzenia. • Rozpoznaje znaczenie snu, ograniczania ekranów przed snem i dostosowania stroju do warunków.	• Wyjaśnia podstawowe fizyczne i psychiczne korzyści ruchu oraz znaczenie snu. • Dobiera prostą aktywność do pogody i proponuje aktywną przerwę lub ćwiczenie wspierające postawę.	• Samodzielnie dobiera bezpieczną aktywność, strój i miejsce oraz uzasadnia wybór. • Planuje aktywną przerwę i stosuje zasady ograniczania ekranów przed snem w typowej sytuacji.	• Wyjaśnia zależności między ruchem, bezczynnością, postawą, snem i dobrostanem oraz dobiera działania do potrzeb. • Samodzielnie tworzy realistyczny plan codziennego ruchu i odpoczynku, uwzględniając bezpieczeństwo.	• Analizuje złożony przypadek dotyczący ruchu, snu, ekranów i postawy, przewiduje skutki różnych wyborów i proponuje rozwiązanie. • Projektuje i ocenia praktyczne działanie zwiększające codzienną aktywność, a następnie wprowadza uzasadnione poprawki.
4. Odżywianie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad zbilansowanego żywienia, nawodnienia ani najprostszych informacji o bezpieczeństwie żywności.	• Z pomocą wskazuje podstawowe elementy talerza zdrowego żywienia oraz znaczenie wody, warzyw, owoców i regularnych posiłków. • Rozpoznaje na etykiecie podstawową informację, w tym oznaczenie alergenu.	• Komponuje prosty posiłek zgodny z talerzem zdrowego żywienia i wyjaśnia znaczenie nawodnienia. • Odczytuje podstawowe informacje z etykiety i proponuje prostą, bezpieczną przekąskę.	• Samodzielnie komponuje typowy posiłek lub przekąskę, dobiera składniki i uzasadnia ich wybór. • Porównuje podstawowe informacje z dwóch etykiet, zwracając uwagę na skład i alergeny.	• Samodzielnie uzasadnia zasady regularnego żywienia, nawodnienia i doboru produktów oraz trafnie interpretuje etykiety. • Ocena przygotowanej propozycji uwzględnia bezpieczeństwo, różnorodność składników i realne warunki wykonania.	• Rozwiązuje złożone zadanie łączące komponowanie posiłku, analizę etykiet, alergeny, nawodnienie i bezpieczeństwo żywności. • Tworzy użyteczny materiał lub rozwiązanie edukacyjne dotyczące zdrowego wyboru i poprawia je po informacji zwrotnej.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
5. Zdrowie psychiczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych emocji, sposobów konstruktywnego reagowania ani sytuacji wymagającej pomocy osoby dorosłej.	• Z pomocą nazywa podstawowe emocje i wskazuje prosty, bezpieczny sposób poradzenia sobie z nimi. • Rozpoznaje, że w trudnej sytuacji można zwrócić się do zaufanej osoby dorosłej.	• Wyjaśnia, czym jest zdrowie psychiczne, i podaje przykłady czynników, które je wspierają. • Rozpoznaje emocje, dobiera konstruktywną reakcję, stosuje prosty komunikat wspierający i wskazuje miejsce pomocy.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację emocjonalną, nazywa emocje i dobiera adekwatny sposób reagowania. • Formułuje wspierający komunikat i rozpoznaje moment, w którym potrzebna jest pomoc dorosłego.	• Wyjaśnia znaczenie czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego i trafnie analizuje kilka możliwych reakcji na trudność. • Dobiera właściwe szkolne lub pozaszkolne źródło pomocy oraz rzeczowo uzasadnia wybór.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku dotyczące emocji i wsparcia, przewiduje skutki różnych reakcji i wskazuje bezpieczne granice pomocy rówieśniczej. • Projektuje proste działanie wspierające dobrostan klasy z poszanowaniem prywatności uczniów.
6. Zdrowie społeczne	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych rodzajów relacji, granic osobistych ani prostego sposobu odmowy i szukania pomocy.	• Z pomocą podaje przykład koleżeństwa lub przyjaźni, wskazuje jedną funkcję rodziny i zachowanie sprzyjające dobrej atmosferze. • Rozpoznaje oczywiste naruszenie granicy i wskazuje zaufaną osobę dorosłą.	• Rozróżnia podstawowe rodzaje relacji odpowiednio do wieku oraz wymienia funkcje rodziny. • Rozpoznaje granice osobiste, formułuje prostą odmowę i wskazuje właściwe źródło pomocy.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację koleżeńską lub rodzinną, respektuje granice i stosuje bezpieczną odmowę. • Wyjaśnia, jakie zachowania sprzyjają dobrej atmosferze rodzinnej i relacjom opartym na szacunku.	• Trafnie porównuje różne rodzaje relacji i analizuje znaczenie granic, szacunku oraz odpowiedzialności w kontaktach z innymi. • Dobiera bezpieczne działanie do sytuacji naruszenia granic i rzeczowo uzasadnia wybór źródła pomocy.	• Rozwiązuje złożone, fikcyjne studium przypadku relacyjnego, łącząc rodzaj relacji, granice, odmowę, bezpieczeństwo i pomoc. • Przewiduje skutki kilku reakcji i proponuje rozwiązanie respektujące potrzeby, godność i prywatność osób.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
7. Dojrzewanie	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zmian okresu dojrzewania ani zasad higieny i sytuacji wymagających konsultacji.	• Z pomocą wskazuje wybrane fizyczne, emocjonalne lub społeczne zmiany okresu dojrzewania. • Rozpoznaje, że tempo dojrzewania jest różne oraz że higiena w tym okresie ma znaczenie.	• Opisuje podstawowe zmiany okresu dojrzewania i wyjaśnia, że ich tempo może być zróżnicowane. • Omawia podstawowe zasady higieny i rozpoznaje, że niektóre objawy wymagają konsultacji.	• Samodzielnie odróżnia typowe zmiany rozwojowe od sygnałów, które należy zgłosić osobie dorosłej. • Rzeczowo stosuje wiedzę o higienie i różnym tempie dojrzewania do typowego, fikcyjnego przypadku.	• Samodzielnie wyjaśnia wzajemne powiązania zmian fizycznych, emocjonalnych i społecznych oraz unika stereotypizacji. • Analizuje przypadek, uzasadnia bezpieczne postępowanie i posługuje się rzeczowym, niespersonalizowanym językiem.	• Analizuje złożony przypadek dojrzewania, uwzględniając różne tempo rozwoju, higienę, emocje i potrzebę konsultacji. • Porównuje możliwe reakcje, przewiduje ich skutki i formułuje niestygmatyzujące zalecenie dotyczące szukania pomocy.
8. Zdrowie środowiskowe	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zależności między jakością środowiska a zdrowiem ani prostego działania wspierającego otoczenie.	• Z pomocą wskazuje, że powietrze, woda, hałas i tereny zielone mogą wpływać na zdrowie. • Podaje prosty przykład korzyści z kontaktu z naturą lub odpowiedzialnej opieki nad zwierzętami.	• Wyjaśnia podstawowy wpływ powietrza, wody, hałasu i terenów zielonych na zdrowie. • Proponuje jedno proste działanie poprawiające zdrowie środowiskowe w najbliższym otoczeniu.	• Samodzielnie analizuje typowy przykład wpływu środowiska na zdrowie i uzasadnia znaczenie kontaktu z naturą. • Planuje realistyczne, niewielkie działanie na rzecz najbliższego otoczenia.	• Wyjaśnia zależności między różnymi elementami środowiska a zdrowiem człowieka i trafnie ocenia możliwe działania. • Uzasadnia znaczenie odpowiedzialności za zwierzęta i tereny zielone oraz przewiduje skutki wybranego działania.	• Łączy wpływ powietrza, wody, hałasu, natury i odpowiedzialności za otoczenie w analizie złożonego problemu. • Projektuje i ocenia praktyczne działanie środowiskowe, wskazuje jego ograniczenia i proponuje poprawę.

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA – KLASA IV						
ZAGADNIENIA	**SZCZEGÓŁOWE WYMAGANIA NA POSZCZEGÓLNE OCENY**					
Obszar / zagadnienie	**Ocena niedostateczna**	**Ocena dopuszczająca**	**Ocena dostateczna**	**Ocena dobra**	**Ocena bardzo dobra**	**Ocena celująca**
9. Internet i profilaktyka uzależnień	Nie osiąga poziomu koniecznego mimo wsparcia; nie rozpoznaje podstawowych zasad higieny cyfrowej, oczywistych zagrożeń w sieci ani podstawowych ryzyk związanych z używkami.	• Z pomocą wskazuje prostą zasadę higieny cyfrowej i rozpoznaje oczywisty przykład cyberprzemocy, phishingu lub niebezpiecznego kontaktu. • Wymienia podstawowe zagrożenie związane z alkoholem, wyrobami tytoniowymi lub napojami energetyzującymi.	• Wyjaśnia domowe zasady ekranowe i rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, phishing, deepfake lub kradzież tożsamości. • Wie, jak przerwać kontakt, zachować dowód i zgłosić zagrożenie osobie dorosłej.	• Samodzielnie analizuje typową sytuację zagrożenia cyfrowego i dobiera bezpieczną sekwencję działania. • Wyjaśnia podstawowe ryzyko związane z alkoholem, tytoniem i napojami energetyzującymi oraz formułuje bezpieczną odmowę.	• Samodzielnie analizuje złożone zagrożenie cyfrowe, rozpoznaje manipulację i możliwe konsekwencje dla bezpieczeństwa oraz prywatności. • Rzeczowo uzasadnia zasady higieny cyfrowej i strategię ochrony przed presją dotyczącą substancji.	• Rozwiązuje złożone studium przypadku łączące cyberprzemoc, phishing, deepfake, dane osobowe i niebezpieczny kontakt oraz przewiduje skutki reakcji. • Projektuje praktyczną procedurę bezpiecznego korzystania z sieci lub reagowania na presję, ocenia jej skuteczność i ją poprawia.

Uwaga: ocenie podlegają wiedza i umiejętności wynikające z obowiązkowej edukacji zdrowotnej. Nie ocenia się stanu zdrowia ani prywatnych doświadczeń ucznia; udział i osiągnięcia z zajęć „edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne” nie wpływają na ocenę z obowiązkowego przedmiotu. Wymagania oznaczone w dokumencie źródłowym jako „do wyboru” mogą być podstawą oceny tylko wtedy, gdy zostały wybrane do realizacji i rzeczywiście zrealizowane z klasą.

Sposoby sprawdzania osiągnięć uczniów

z edukacji zdrowotnej w klasie 4

1. W ciągu całego roku szkolnego uczeń może otrzymać oceny z następujących form sprawdzania wiedzy:

- prace projektowe

- bieżąca praca na lekcji

- karty pracy

2. Uczeń ma prawo zgłosić na początku lekcji, że jest nieprzygotowany jeden raz w ciągu półrocza, zapis ten nie dotyczy zapowiedzianych sprawdzianów.

3. Uczeń ma możliwość poprawy każdej oceny do dwóch tygodni w terminie wyznaczonym przez nauczyciela i na warunkach przez niego ustalonych, zgodnie z zapisami w Statucie Szkoły.