

Wymagania edukacyjne – klasa V

Cele edukacji zdrowotnej

Uczeń:

- rozwija wiedzę i umiejętności związane z dbałością o zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne i emocjonalne;
- kształtuje prawidłowe nawyki zdrowotne;
- uczy się podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących własnego zdrowia;
- rozpoznaje czynniki sprzyjające zdrowiu oraz czynniki stanowiące dla niego zagrożenie;
- rozwija umiejętność współpracy, komunikowania się i budowania prawidłowych relacji z innymi;
- uczy się korzystania z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.

1. Wartości i postawa:

Uczeń:

- rozumie znaczenie zdrowia jako ważnej wartości w życiu człowieka;
- wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje odpowiedzialność za własne decyzje dotyczące zdrowia;
- rozumie znaczenie szacunku wobec siebie i innych osób;
- okazuje empatię i zrozumienie dla potrzeb innych;
- respektuje różnice między ludźmi;
- rozumie znaczenie życzliwości, współpracy i wzajemnej pomocy;
- potrafi wskazać osoby i instytucje, do których może zwrócić się o pomoc;
- rozumie, że podejmowane decyzje mogą mieć wpływ na zdrowie własne i innych osób.

2. Zdrowie fizyczne:

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcie zdrowia;
- wymienia podstawowe elementy zdrowego stylu życia;
- rozpoznaje podstawowe potrzeby organizmu;
- zna znaczenie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- wyjaśnia znaczenie higieny jamy ustnej;
- zna zasady prawidłowego mycia zębów;
- rozumie znaczenie regularnych kontroli stomatologicznych;
- zna zasady higieny podczas choroby;
- rozumie znaczenie profilaktyki chorób;
- zna podstawowe zasady zapobiegania chorobom zakaźnym;
- rozumie znaczenie szczepień ochronnych w profilaktyce chorób;

- potrafi rozpoznać podstawowe objawy pogorszenia samopoczucia;
- wie, kiedy należy poinformować osobę dorosłą o złym samopoczuciu;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas codziennych aktywności;
- rozumie znaczenie odpowiedniego nawodnienia organizmu.

3. Aktywność fizyczna:

Uczeń:

- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- wymienia przykłady codziennej aktywności fizycznej;
- rozumie znaczenie ruchu dla rozwoju organizmu;
- zna korzyści wynikające z regularnego wysiłku fizycznego;
- potrafi zaplanować prostą aktywność fizyczną;
- rozumie znaczenie rozgrzewki;
- zna zasady bezpiecznego uczestnictwa w aktywności fizycznej;
- dostosowuje wysiłek do swoich możliwości;
- zna znaczenie odpoczynku i regeneracji;
- rozumie negatywne skutki długotrwałego siedzenia;
- potrafi wskazać sposoby ograniczania czasu spędzanego w pozycji siedzącej;
- zna zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych podczas odpoczynku i nauki.

4. Odżywianie:

Uczeń:

- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;
- rozpoznaje produkty korzystne dla zdrowia;
- zna znaczenie warzyw i owoców w codziennej diecie;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- zna znaczenie śniadania;
- rozumie znaczenie odpowiedniego nawodnienia;
- potrafi wskazać napoje korzystne dla zdrowia;
- rozpoznaje produkty zawierające duże ilości cukru, soli i tłuszczów;
- potrafi odczytać podstawowe informacje znajdujące się na etykiecie produktu;
- rozumie znaczenie daty minimalnej trwałości i terminu przydatności do spożycia;
- zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności;
- rozumie znaczenie higieny podczas przygotowywania i spożywania posiłków;
- potrafi zaplanować prosty zdrowy posiłek;
- zna znaczenie różnorodności produktów w diecie;
- rozumie, że sposób odżywiania powinien być dostosowany do potrzeb organizmu.

5. Zdrowie psychiczne:

Uczeń:

- rozumie pojęcie zdrowia psychicznego;
- zna podstawowe emocje i potrafi je nazywać;

- rozpoznaje własne emocje;
- wskazuje sytuacje mogące powodować stres;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie odpoczynku i snu dla zdrowia psychicznego;
- zna znaczenie rozmowy z zaufaną osobą;
- potrafi poprosić o pomoc w sytuacji trudnej;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające dobrostanowi psychicznemu;
- zna sposoby konstruktywnego rozwiązywania problemów;
- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości;
- potrafi wskazać swoje mocne strony;
- zna podstawowe zasady wspierania osoby, która przeżywa trudności;
- rozumie potrzebę szukania profesjonalnej pomocy w sytuacji poważnych trudności;
- zna znaczenie akceptacji i szacunku wobec osób doświadczających problemów zdrowotnych.

6. Zdrowie społeczne:

Uczeń:

- rozumie znaczenie relacji z innymi ludźmi dla zdrowia i dobrostanu;
- zna zasady dobrej komunikacji;
- potrafi aktywnie słuchać;
- wyraża swoje zdanie w sposób kulturalny;
- zna pojęcie asertywności;
- potrafi odmówić w sytuacji, która jest dla niego niebezpieczna lub niekomfortowa;
- respektuje granice innych osób;
- potrafi określić własne granice;
- rozumie znaczenie zgody i szacunku w relacjach;
- zna sposoby rozwiązywania konfliktów;
- rozpoznaje zachowania przemocowe;
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku przemocy lub krzywdzenia;
- zna zasady bezpiecznego zachowania w grupie rówieśniczej;
- rozumie znaczenie współpracy i odpowiedzialności za wspólne działania.

7. Dojrzewanie:

Uczeń:

- rozumie, że dojrzewanie jest naturalnym etapem rozwoju człowieka;
- zna podstawowe zmiany zachodzące w organizmie podczas dojrzewania;
- rozumie, że tempo dojrzewania jest indywidualne;
- potrafi wskazać podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne związane z dojrzewaniem;
- zna zasady higieny okresu dojrzewania;
- rozumie znaczenie odpowiedniej higieny ciała;
- zna zasady dbania o higienę podczas menstruacji;

- rozumie potrzebę szacunku wobec osób przechodzących okres dojrzewania;
- potrafi korzystać z rzetelnych źródeł informacji dotyczących rozwoju;
- wie, do kogo można zwrócić się z pytaniami lub problemami dotyczącymi dojrzewania.

8. Zdrowie środowiskowe:

Uczeń:

- rozumie związek między środowiskiem a zdrowiem człowieka;
- zna podstawowe zagrożenia środowiskowe dla zdrowia;
- rozumie znaczenie jakości powietrza i wody;
- zna zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym;
- rozumie znaczenie odpowiedniej temperatury i wentylacji pomieszczeń;
- zna podstawowe zasady postępowania podczas smogu;
- rozumie znaczenie ograniczania ilości odpadów;
- zna zasady segregacji odpadów;
- wskazuje działania, które może podejmować na rzecz ochrony środowiska;
- rozumie, że troska o środowisko jest elementem troski o zdrowie.

9. Internet i profilaktyka uzależnień:

Uczeń:

- zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie znaczenie ochrony prywatności w sieci;
- zna zasady tworzenia bezpiecznych haseł;
- rozumie zagrożenia wynikające z udostępniania prywatnych informacji;
- zna pojęcie cyberprzemocy;
- rozpoznaje przykłady cyberprzemocy;
- wie, jak reagować na cyberprzemoc;
- wie, gdzie szukać pomocy w przypadku zagrożenia w internecie;
- rozumie znaczenie równowagi między korzystaniem z urządzeń cyfrowych a aktywnością poza ekranem;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia;
- zna zagrożenia związane z używaniem nikotyny, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- zna podstawowe zasady odmawiania w sytuacji presji rówieśniczej;
- rozumie, że uzależnienie może dotyczyć również zachowań, a nie tylko substancji;
- potrafi wskazać osoby dorosłe i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc.

Umiejętności praktyczne:

Uczeń powinien w szczególności potrafić:

1. rozpoznać sytuację zagrażającą zdrowiu lub bezpieczeństwu;
2. właściwie zareagować na sytuację problemową;
3. poprosić osobę dorosłą o pomoc;
4. korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
5. odróżniać informacje od opinii i reklam;
6. podejmować decyzje sprzyjające zdrowiu;
7. planować zdrowe działania na co dzień;
8. współpracować z innymi;
9. komunikować swoje potrzeby;
10. respektować granice własne i innych osób;
11. stosować podstawowe zasady higieny;
12. dbać o właściwe nawodnienie i sposób odżywiania;
13. planować aktywność fizyczną odpowiednią do własnych możliwości;
14. stosować podstawowe zasady bezpieczeństwa w internecie;
15. reagować na presję rówieśniczą.

KRYTERIA OCENIANIA

Celujący – 6

Uczeń posiada bardzo szeroką wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej, samodzielnie analizuje problemy zdrowotne, wyciąga wnioski i proponuje właściwe rozwiązania. Aktywnie uczestniczy w zajęciach, projektach i dyskusjach. Potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce i podejmuje świadome działania na rzecz zdrowia własnego i innych.

Bardzo dobry – 5

Uczeń bardzo dobrze opanował wiadomości i umiejętności. Samodzielnie wyjaśnia podstawowe zależności dotyczące zdrowia, prawidłowo rozwiązuje zadania i potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach praktycznych. Aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Dobry – 4

Uczeń dobrze opanował podstawowe wiadomości i umiejętności. Potrafi wyjaśnić najważniejsze zasady dotyczące zdrowego stylu życia i zastosować je w typowych sytuacjach. Zazwyczaj aktywnie uczestniczy w zajęciach.

Dostateczny – 3

Uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności w zakresie umożliwiającym dalsze zdobywanie wiedzy. Z pomocą nauczyciela rozwiązuje proste problemy i wykonuje podstawowe zadania.

Dopuszczający – 2

Uczeń opanował niewielką część podstawowych wiadomości i umiejętności. Z pomocą nauczyciela potrafi wykonać proste zadania. Ma trudności z samodzielnym wykorzystaniem zdobytej wiedzy.

Niedostateczny – 1

Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności przewidzianych dla klasy V, nie potrafi wykonać prostych zadań nawet z pomocą nauczyciela i nie wykazuje wystarczającego zaangażowania w proces zdobywania wiedzy.