

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA KLAS IV–VIII

1. Cele edukacji zdrowotnej

Celem edukacji zdrowotnej jest wyposażenie ucznia w wiedzę, umiejętności i kompetencje umożliwiające:

- dbanie o własne zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- podejmowanie świadomych decyzji dotyczących zdrowia;
- rozpoznawanie czynników sprzyjających zdrowiu oraz zagrażających zdrowiu;
- rozwijanie odpowiedzialności za własne zdrowie i bezpieczeństwo oraz zdrowie innych osób;
- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych i higienicznych;
- rozwijanie aktywności fizycznej;
- budowanie prawidłowych relacji z innymi ludźmi;
- rozpoznawanie i wyrażanie emocji oraz radzenie sobie ze stresem;
- bezpieczne korzystanie z Internetu i urządzeń cyfrowych;
- zapobieganie zachowaniom ryzykownym i uzależnieniom;
- udzielanie podstawowej pierwszej pomocy i właściwe reagowanie w sytuacjach zagrożenia.

KLASA IV

Uczeń:

I. Zdrowie i bezpieczeństwo

- wyjaśnia, czym jest zdrowie i wymienia podstawowe jego wymiary;
- wskazuje zachowania sprzyjające zdrowiu;
- rozpoznaje sytuacje mogące stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole i przestrzeni publicznej;
- wie, do kogo zwrócić się o pomoc w sytuacji zagrożenia.

II. Higiena i zdrowie fizyczne

- zna zasady higieny osobistej;
- wyjaśnia znaczenie regularnego mycia rąk, zębów i dbania o ciało;

- rozumie znaczenie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku;
- rozpoznaje podstawowe potrzeby organizmu;
- wskazuje znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia.

III. Odżywianie

- zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania;
- rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych;
- wyjaśnia znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- zna znaczenie wody dla organizmu;
- potrafi wskazać produkty, których nadmierne spożywanie może być niekorzystne dla zdrowia.

IV. Zdrowie psychiczne i emocje

- rozpoznaje podstawowe emocje;
- potrafi nazwać własne emocje i potrzeby;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami;
- wie, że każdy człowiek może potrzebować pomocy i wsparcia;
- zna osoby dorosłe, do których może zwrócić się w sytuacji problemowej.

V. Relacje społeczne

- zna zasady kulturalnego i bezpiecznego zachowania wobec innych;
- rozumie znaczenie szacunku, życzliwości i empatii;
- rozpoznaje zachowania krzywdzące innych;
- potrafi współpracować w grupie;
- wie, czym jest konflikt i zna podstawowe sposoby jego rozwiązywania.

VI. Bezpieczeństwo cyfrowe

- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- rozumie konieczność ochrony swoich danych i haseł;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem;
- wie, że nie każda informacja znaleziona w Internecie jest prawdziwa;
- zna zasady korzystania z urządzeń elektronicznych w sposób bezpieczny dla zdrowia.

VII. Pierwsza pomoc

- zna numer alarmowy 112;
- potrafi wezwać pomoc;

- wie, jakie informacje należy przekazać podczas zgłoszenia zdarzenia;
 - rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania osoby dorosłej lub służb ratunkowych.
-

KLASA V

Uczeń:

I. Zdrowie fizyczne

- wyjaśnia znaczenie zdrowego stylu życia;
- omawia znaczenie aktywności fizycznej dla organizmu;
- zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu;
- rozumie znaczenie snu, odpoczynku i regeneracji;
- potrafi wskazać konsekwencje niedoboru snu i braku ruchu.

II. Odżywianie

- zna zasady prawidłowego komponowania posiłków;
- potrafi odczytać podstawowe informacje z etykiety produktu;
- rozumie znaczenie warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i wody w diecie;
- zna konsekwencje nadmiernego spożywania cukru, soli i wysoko przetworzonych produktów;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków.

III. Zdrowie psychiczne

- rozpoznaje sytuacje powodujące stres;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- rozumie znaczenie odpoczynku i kontaktów społecznych dla dobrostanu;
- potrafi wskazać sposoby szukania pomocy w sytuacji trudnej;
- rozumie znaczenie poczucia własnej wartości.

IV. Relacje i komunikacja

- stosuje zasady aktywnego słuchania;
- potrafi wyrażać własne zdanie z poszanowaniem innych;
- rozpoznaje zachowania agresywne i przemocowe;
- zna podstawowe sposoby reagowania na przemoc;
- rozumie znaczenie granic osobistych.

V. Higiena cyfrowa

- zna zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych i Internetu;
- rozumie znaczenie czasu spędzanego przed ekranem;
- rozpoznaje zjawisko cyberprzemocy;
- wie, jak reagować na cyberprzemoc;
- potrafi ocenić, czy korzystanie z urządzeń cyfrowych nie wpływa negatywnie na jego zdrowie i obowiązki.

VI. Pierwsza pomoc

- zna zasady bezpieczeństwa podczas udzielania pomocy;
 - potrafi właściwie wezwać pomoc;
 - zna podstawowe zasady postępowania w przypadku drobnych urazów;
 - rozpoznaje sytuacje wymagające natychmiastowej pomocy.
-

KLASA VI

Uczeń:

I. Zdrowie fizyczne i dojrzewanie

- zna podstawowe zmiany zachodzące w organizmie w okresie dojrzewania;
- rozumie, że tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób;
- zna zasady higieny związane z okresem dojrzewania;
- rozumie znaczenie snu, odżywiania i aktywności fizycznej w okresie dorastania;
- potrafi wskazać źródła rzetelnych informacji dotyczących zdrowia.

II. Zdrowie psychiczne

- rozpoznaje czynniki wpływające na samopoczucie psychiczne;
- zna sposoby radzenia sobie ze stresem i napięciem;
- potrafi rozpoznać sygnały świadczące o pogorszeniu samopoczucia;
- wie, gdzie można uzyskać pomoc psychologiczną lub inną pomoc specjalistyczną;
- rozumie znaczenie odpoczynku i równowagi między obowiązkami a czasem wolnym.

III. Zdrowie społeczne

- rozumie znaczenie relacji z rodziną, rówieśnikami i innymi osobami;
- zna zasady komunikacji opartej na szacunku;
- potrafi rozwiązywać proste konflikty;

- zna pojęcia: empatia, asertywność, szacunek, granice;
- rozpoznaje zachowania manipulacyjne i przemocowe.

IV. Odżywianie

- potrafi analizować podstawowe informacje zawarte na etykietach;
- rozumie znaczenie zbilansowanej diety;
- rozpoznaje skutki niewłaściwego odżywiania;
- zna zasady bezpiecznego przechowywania żywności;
- potrafi zaplanować zdrowy jadłospis na jeden dzień.

V. Uzależnienia i zachowania ryzykowne

- zna podstawowe rodzaje uzależnień;
- rozpoznaje zachowania mogące prowadzić do uzależnienia;
- zna skutki zdrowotne i społeczne uzależnień;
- potrafi odmówić udziału w zachowaniu ryzykownym;
- wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku problemów związanych z uzależnieniami.

VI. Bezpieczeństwo cyfrowe

- rozumie zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych;
- zna zasady ochrony prywatności;
- rozpoznaje próby manipulacji i oszustwa w Internecie;
- potrafi krytycznie ocenić wiarygodność informacji;
- zna zasady odpowiedzialnego publikowania treści w sieci.

VII. Pierwsza pomoc

- zna podstawowy schemat postępowania w sytuacji zagrożenia;
 - potrafi ocenić bezpieczeństwo miejsca zdarzenia;
 - potrafi wezwać pomoc;
 - zna podstawowe zasady postępowania przy urazach i omdleniach;
 - zna zasady postępowania w sytuacji zagrożenia życia.
-

KLASA VII

Uczeń:

I. Zdrowie fizyczne

- wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem;
- analizuje wpływ aktywności fizycznej, snu i odżywiania na funkcjonowanie organizmu;
- rozpoznaje zachowania zwiększające ryzyko chorób cywilizacyjnych;
- zna zasady profilaktyki zdrowotnej;
- potrafi podejmować działania sprzyjające własnemu zdrowiu.

II. Zdrowie psychiczne

- rozumie pojęcie dobrostanu psychicznego;
- rozpoznaje czynniki chroniące zdrowie psychiczne;
- zna sposoby radzenia sobie z presją i stresem;
- rozpoznaje sygnały wskazujące na potrzebę skorzystania z pomocy;
- potrafi wskazać osoby i instytucje, które mogą udzielić wsparcia.

III. Relacje interpersonalne

- buduje relacje oparte na szacunku i zaufaniu;
- stosuje zasady komunikacji asertywnej;
- potrafi wyznaczać i respektować granice;
- zna sposoby rozwiązywania konfliktów;
- rozpoznaje przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc;
- potrafi właściwie reagować na przemoc i szukać pomocy.

IV. Odżywianie i styl życia

- analizuje wpływ sposobu odżywiania na zdrowie;
- rozumie znaczenie jakości i ilości spożywanych produktów;
- potrafi ocenić podstawowe informacje żywieniowe zawarte na etykietach;
- rozpoznaje niekorzystne nawyki żywieniowe;
- zna zasady zapobiegania chorobom wynikającym z niewłaściwego stylu życia.

V. Profilaktyka uzależnień

- wyjaśnia mechanizm powstawania uzależnienia;
- zna skutki uzależnień dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;

- rozpoznaje czynniki zwiększające ryzyko uzależnienia;
- potrafi przeciwstawić się presji grupy;
- zna możliwości uzyskania pomocy.

VI. Higiena cyfrowa i media

- analizuje wpływ mediów cyfrowych na zdrowie psychiczne i fizyczne;
- rozpoznaje zjawisko uzależnienia od Internetu lub urządzeń cyfrowych;
- zna zasady ochrony prywatności i bezpieczeństwa w sieci;
- potrafi krytycznie oceniać informacje dotyczące zdrowia;
- rozpoznaje manipulację, dezinformację i szkodliwe treści.

VII. Pierwsza pomoc

- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- potrafi właściwie ocenić sytuację i zadbać o własne bezpieczeństwo;
- potrafi wezwać służby ratunkowe;
- zna zasady postępowania w stanach zagrożenia życia;
- potrafi zastosować podstawowe czynności ratownicze odpowiednie do sytuacji.

KLASA VIII

Uczeń:

I. Odpowiedzialność za zdrowie

- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie człowieka;
- potrafi planować działania służące utrzymaniu i poprawie zdrowia;
- rozumie znaczenie profilaktyki chorób;
- potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia;
- podejmuje odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia.

II. Zdrowie psychiczne i dobrostan

- wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego;
- rozpoznaje czynniki wpływające na dobrostan psychiczny;
- zna konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- potrafi rozpoznać sytuacje wymagające profesjonalnego wsparcia;
- zna zasady udzielania wsparcia osobie znajdującej się w kryzysie;

- rozumie znaczenie przeciwdziałania stygmatyzacji osób doświadczających problemów psychicznych.

III. Zdrowie społeczne i relacje

- buduje relacje oparte na szacunku, zaufaniu i odpowiedzialności;
- stosuje zasady komunikacji i asertywności;
- potrafi rozwiązywać konflikty z poszanowaniem potrzeb innych osób;
- rozpoznaje różne formy przemocy;
- potrafi reagować na przemoc i wskazać odpowiednie formy pomocy;
- respektuje godność, prawa i granice innych osób.

IV. Zdrowy styl życia

- analizuje własne nawyki zdrowotne;
- potrafi opracować plan poprawy wybranego elementu stylu życia;
- zna zasady racjonalnego żywienia;
- rozumie znaczenie aktywności fizycznej i regeneracji;
- rozpoznaje konsekwencje długotrwałego braku ruchu, niewłaściwego odżywiania i niedoboru snu.

V. Profilaktyka uzależnień

- rozpoznaje uzależnienia od substancji oraz uzależnienia behawioralne;
- analizuje przyczyny i konsekwencje zachowań uzależniających;
- zna strategie zapobiegania uzależnieniom;
- potrafi podejmować decyzje odporne na presję grupy;
- wie, gdzie szukać profesjonalnej pomocy.

VI. Bezpieczeństwo cyfrowe

- krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia zamieszczane w Internecie;
- rozpoznaje dezinformację i manipulację;
- zna zasady ochrony danych osobowych i prywatności;
- analizuje wpływ mediów społecznościowych na funkcjonowanie człowieka;
- potrafi zaplanować zasady higieny cyfrowej.

VII. Pierwsza pomoc

- zna zasady postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia;
- potrafi prawidłowo wezwać pomoc;

- zna podstawowe zasady resuscytacji krążeniowo-oddechowej;
 - zna zasady korzystania z automatycznego defibrylatora zewnętrznego (AED);
 - potrafi zastosować poznane zasady pierwszej pomocy w sytuacjach praktycznych;
 - rozumie znaczenie szybkiego i właściwego działania dla ratowania zdrowia i życia.
-

OGÓLNE KRYTERIA OCENIANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIĄ

Ocena celująca – 6

Uczeń:

- posiada wiedzę wykraczającą poza wymagania programowe;
- samodzielnie i twórczo wykorzystuje zdobytą wiedzę;
- potrafi zastosować ją w sytuacjach praktycznych;
- analizuje problemy zdrowotne i proponuje racjonalne rozwiązania;
- samodzielnie wyszukuje i weryfikuje wiarygodne informacje;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w zajęciach;
- potrafi współpracować z innymi;
- wykazuje wysoką świadomość odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.

Ocena bardzo dobra – 5

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie wyjaśnia omawiane zagadnienia;
- potrafi zastosować wiedzę w praktyce;
- prawidłowo analizuje sytuacje związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem;
- zna sposoby zapobiegania zagrożeniom;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- prawidłowo wykonuje zadania praktyczne.

Ocena dobra – 4

Uczeń:

- dobrze opanował większość wymaganych wiadomości;
- poprawnie wyjaśnia podstawowe pojęcia;
- potrafi zastosować wiedzę w typowych sytuacjach;

- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia i bezpieczeństwa;
- wykonuje zadania samodzielnie, choć czasami wymaga niewielkiej pomocy;
- uczestniczy w zajęciach i współpracuje z grupą.

Ocena dostateczna – 3

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze zagadnienia dotyczące zdrowia;
- potrafi zastosować wiedzę w prostych, typowych sytuacjach;
- z pomocą nauczyciela wykonuje zadania praktyczne;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- podejmuje próby aktywnego uczestnictwa w zajęciach.

Ocena dopuszczająca – 2

Uczeń:

- opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem;
- z pomocą nauczyciela wykonuje proste zadania;
- zna wybrane podstawowe zasady bezpieczeństwa;
- podejmuje próby zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce;
- wymaga wsparcia w samodzielnym rozwiązywaniu problemów.

Ocena niedostateczna – 1

Uczeń:

- nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego kształcenia;
- nie potrafi, nawet przy pomocy nauczyciela, wykonać podstawowych zadań;
- nie rozpoznaje podstawowych zasad dotyczących bezpieczeństwa i ochrony zdrowia;
- nie podejmuje prób uzupełnienia podstawowych braków w wiedzy i umiejętnościach.

FORMY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ UCZNIA

W zależności od programu nauczania nauczyciel może wykorzystywać:

- odpowiedzi ustne;
- krótkie sprawdziany i kartkówki;

- prace projektowe;
- zadania problemowe;
- ćwiczenia praktyczne;
- scenki i symulacje sytuacji życiowych;
- pracę indywidualną i grupową;
- prezentacje;
- analizę materiałów źródłowych;
- przygotowanie planu zdrowego stylu życia;
- ćwiczenia z zakresu pierwszej pomocy;
- samoocenę i refleksję ucznia nad własnymi zachowaniami zdrowotnymi;
- aktywność podczas zajęć.

Przy ocenianiu należy szczególnie uwzględniać możliwość **praktycznego zastosowania wiedzy**, a nie wyłącznie pamięciowe opanowanie informacji.

ZASADY DOSTOSOWANIA WYMAGAŃ

Wymagania edukacyjne należy dostosować do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z posiadaną przez szkołę dokumentacją oraz zaleceniami specjalistów.

Dostosowanie może obejmować w szczególności:

- wydłużenie czasu pracy;
- zmniejszenie zakresu materiału do opanowania w określonym czasie;
- stosowanie prostszego języka poleceń;
- umożliwienie odpowiedzi ustnej zamiast pisemnej;
- dzielenie zadań na mniejsze etapy;
- wykorzystanie materiałów wizualnych;
- umożliwienie dodatkowych ćwiczeń praktycznych;
- uwzględnienie indywidualnych możliwości ucznia podczas wykonywania ćwiczeń.

Opracowali:

Daria Kaźmierczak

Łukasz Dorocinkowski