

WYMAGANIA EDUKACYJNE – Edukacja zdrowotna

Rok szkolny 2026/2027

Klasa IV

Uczący: Marlena Piekarska

Program: Program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4-6 szkoły podstawowej Moje zdrowie Katarzyna Przybysz

Ogólne zasady oceniania:

50% oceny końcowej: **projekt edukacyjny**, praca w grupach lub indywidualna, ocena za pomysł, zaangażowanie i efekt końcowy.

50 % oceny końcowej: **wiedza i aktywność**: krótkie kartkówki/testy*, zadania praktyczne, praca na lekcjach i odpowiedzi ustne.

Projekty zaplanowane na klasę IV:

1. Tygodniowy plan aktywności fizycznej/ koło aktywności.
2. Moja zdrowa książka kucharska + przygotowanie jednego posiłku.

Testy/kartkówki:

W ramach zajęć uczniowie będą sprawdzać swoją wiedzę za pomocą krótkich kartkówek/testów/ quizów. Zadania będą dotyczyły przede wszystkim **praktycznej wiedzy przydatnej w codziennym życiu i dbaniu o własne zdrowie** np. co może spotkać mnie podczas wizyty u lekarza, jak przygotować się do wizyty w gabinecie lekarskim.

	Dopuszczający	Dostateczny	Dobry	Bardzo dobry	Celujący
		Uczeń spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dostateczną, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę dobrą, a ponadto:	Uczeń spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą, a ponadto:
Moje zdrowie fizyczne	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.	- 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.	- stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. - przygotowuje . - dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia.	- 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.	- 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.

	- wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. - wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.	- mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami. - opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.		- omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.	- omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.
Moje odżywianie	- wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. - wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. - wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. - wymienia zdrowe składniki diety.	- wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość. - wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; - 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.	- stosuje zalecenia zgodne z talerzem 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.	- 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 ograniczyć marnowanie żywności.	- 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.
Moje miejsce w Internecie	- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. - rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie	- wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. - omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. – - opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.	- 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.	- 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.	- 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.

Projekt	Projekt jest niedokończony lub wykonany bardzo niestarannie, jednak uczeń wykazuje chęć jego zaliczenia.	Projekt jest chaotyczny, mało estetyczny. Praca spełnia tylko podstawowe minimum.	Projekt jest estetyczny, ale zawiera drobne braki merytoryczne lub wymagał niewielkich wskazówek ze strony nauczyciela.	Wykonuje w pełni estetyczny i kompletny projekt. Praca spełnia wszystkie założenia projektu.	Samodzielnie realizuje nowatorski projekt. Wykazuje się pełną samodzielnością i dbałością o detale zgodnie z celami programu.
----------------	--	---	---	--	---

1. KRYTERIA OCENIANIA BIEŻĄCEGO*:

Przy ocenianiu prac pisemnych oraz projektów, które mają na celu sprawdzenie poziomu opanowania materiału lub jego podsumowanie w formie projektowej, stosuje się kryteria procentowe, przeliczone na stopnie, według następującej skali:

- 1) niedostateczny (1) 0 - 29 %
- 2) dopuszczający (2) 30 – 49 %
- 3) dostateczny (3) 50 – 69 %
- 4) dobry (4) 70– 84 %
- 5) bardzo dobry (5) 85 – 97 %
- 6) celujący (6) 98 – 100%

Formy pisemne oceniane są przez nauczyciela niezwłocznie, najpóźniej w terminie 14 dni od ich napisania, po czym ocena przekazywana jest uczniowi i wpisywana do dziennika elektronicznego.

Wystawienie minimum dwóch ocen stopniowych stanowi podstawę do ustalenia śródrocznej lub rocznej oceny klasyfikacyjnej.