

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA DLA KLAS III ROK SZKOLNY 2026/2027

Wymagania obejmują wiedzę, umiejętności i postawy ucznia w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego, aktywności fizycznej, odżywiania, profilaktyki, relacji, uzależnień, zdrowia środowiskowego oraz korzystania z systemu ochrony zdrowia.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Uczeń:

- zna podstawowe pojęcia dotyczące zdrowia i zdrowego stylu życia;
- rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i zachowania ryzykowne;
- zna podstawowe zasady higieny, snu, odpoczynku i aktywności fizycznej;
- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania i profilaktyki;
- rozpoznaje zagrożenia związane z uzależnieniami, siedzącym trybem życia i dezinformacją;
- zna podstawowe zasady budowania relacji i komunikacji;
- wykonuje zadania z pomocą nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe zależności między stylem życia a zdrowiem;
- opisuje znaczenie aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, snu i regeneracji;
- wskazuje zagrożenia związane z sedentaryzmem i uzależnieniami;
- zna zasady profilaktyki chorób zakaźnych, cywilizacyjnych, kardiologicznych i onkologicznych;
- zna podstawowe zasady bezpiecznej aktywności fizycznej;
- rozpoznaje wpływ reklamy, mediów i presji społecznej na decyzje;
- zna podstawowe prawa pacjenta i zasady korzystania z systemu ochrony zdrowia;
- współpracuje z innymi, stosując zasady szacunku i empatii.

OCENA Dобра

Uczeń:

- analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne;
- rozróżnia zachowania prozdrowotne i ryzykowne oraz przewiduje ich konsekwencje;
- potrafi zaplanować bezpieczną aktywność fizyczną i prosty, zrównoważony jadłospis;
- analizuje informacje na etykietach produktów oraz wpływ reklam i trendów żywieniowych;
- zna znaczenie badań profilaktycznych i potrafi wskazać działania profilaktyczne;
- analizuje wpływ relacji, mediów i presji społecznej na zdrowie;
- rozpoznaje dezinformację i porównuje informacje z różnych źródeł;
- potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach praktycznych.

OCENA BARDZO DOBRA

Uczeń:

- samodzielnie analizuje zależności między zachowaniem człowieka a jego zdrowiem;
- świadomie planuje działania dotyczące zdrowego stylu życia, aktywności, odżywiania i profilaktyki;
- krytycznie ocenia informacje dotyczące zdrowia, reklamy i trendy żywieniowe;
- ocenia skuteczność działań profilaktycznych;
- analizuje problemy związane z relacjami, presją społeczną i uzależnieniami;
- potrafi odróżnić wiarygodne informacje od mitów i dezinformacji;
- zna i potrafi stosować prawa pacjenta;
- aktywnie uczestniczy w dyskusjach, projektach i działaniach prozdrowotnych.

OCENA CELUJĄCA

Uczeń:

- twórczo i samodzielnie wykorzystuje wiedzę w nowych sytuacjach;
- krytycznie analizuje informacje, dane i źródła dotyczące zdrowia;
- samodzielnie formułuje wnioski i proponuje rozwiązania problemów zdrowotnych;
- opracowuje i realizuje projekty, prezentacje lub działania promujące zdrowie;
- samodzielnie planuje działania dotyczące zdrowego stylu życia i profilaktyki;
- łączy wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej;
- wykazuje inicjatywę, samodzielność i odpowiedzialność.

ZASADY OGÓLNE

Przy ustalaniu oceny uwzględnia się stopień spełnienia wymagań, systematyczność pracy, aktywność, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce, współpracę oraz zaangażowanie w zadania i projekty.