

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z PRZEDMIOTU EDUKACJA ZDROWOTNA DLA KLAS I

Wymagania edukacyjne obejmują wiadomości, umiejętności oraz postawy ucznia w zakresie: wartości i postaw, zdrowia fizycznego, aktywności fizycznej, odżywiania oraz zdrowia środowiskowego. Ocenie podlega przede wszystkim stopień opanowania wiedzy, umiejętność jej zastosowania w praktyce, analizowania informacji, formułowania wniosków i podejmowania działań prozdrowotnych.

OCENA DOPUSZCZAJĄCA

Uczeń:

- zna i rozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem, stylem życia, aktywnością fizyczną, odżywianiem i środowiskiem;
- rozpoznaje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu oraz zachowania mogące mu szkodzić;
- zna znaczenie godności, szacunku, empatii, odpowiedzialności i współpracy;
- podaje proste przykłady zachowań prozdrowotnych, aktywności fizycznej, zdrowych produktów i działań proekologicznych;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- zna podstawowe zasady bezpiecznej aktywności fizycznej, higieny, odpoczynku i regeneracji;
- rozpoznaje znaczenie profilaktyki, badań diagnostycznych i samobadania;
- rozumie podstawowe znaczenie dawstwa, transplantacji i wolontariatu;
- rozpoznaje wpływ środowiska na zdrowie człowieka;
- wykonuje proste zadania i ćwiczenia z pomocą nauczyciela.

OCENA DOSTATECZNA

Uczeń:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia i zależności dotyczące zdrowia;
- opisuje znaczenie prawidłowego odżywiania, snu, aktywności fizycznej, higieny i odpoczynku;
- wskazuje podstawowe czynniki ryzyka chorób cywilizacyjnych oraz sposoby ich ograniczania;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób, w tym znaczenie badań profilaktycznych i diagnostycznych;
- wymienia podstawowe formy aktywności fizycznej i dobiera je do różnych grup wiekowych;
- wyjaśnia zagrożenia związane z siedzącym trybem życia i zna sposoby ograniczania jego skutków;
- zna zasady bezpiecznego uprawiania sportu i zapobiegania kontuzjom;
- rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego i zrównoważonego żywienia oraz potrafi wskazać

- rolę warzyw, owoców i wody;
- rozumie wpływ reklamy i trendów żywieniowych na wybory konsumentów;
- wyjaśnia podstawowe zależności między stanem środowiska a zdrowiem;
- wskazuje podstawowe sposoby ochrony środowiska i zdrowia;
- potrafi współpracować z innymi i stosować zasady szacunku oraz empatii.

OCENA DOBRA

Uczeń:

- analizuje zależności między stylem życia a zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- rozdziela zachowania prozdrowotne od zachowań ryzykownych i wskazuje ich konsekwencje;
- analizuje znaczenie profilaktyki chorób kardiologicznych i onkologicznych oraz rolę badań profilaktycznych;
- rozpoznaje objawy wymagające konsultacji lekarskiej i potrafi zaplanować udział w wybranych działaniach profilaktycznych;
- analizuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie oraz skutki sedentaryzmu;
- potrafi zaplanować bezpieczną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości organizmu;
- analizuje zasady zapobiegania kontuzjom oraz znaczenie rozgrzewki, techniki i regeneracji;
- potrafi zaplanować prostą aktywność turystyczną z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa;
- analizuje wpływ diety na zdrowie i potrafi zaplanować prosty, zrównoważony jadłospis;
- analizuje informacje zawarte na etykietach produktów i dokonuje podstawowych porównań;
- rozpoznaje techniki perswazji i manipulacji w reklamach żywności;
- analizuje wpływ zanieczyszczeń i degradacji środowiska na zdrowie;
- rozpoznaje dezinformację i potrafi porównywać informacje pochodzące z różnych źródeł;
- potrafi zastosować zdobytą wiedzę w sytuacjach praktycznych.

OCENA BARDZO DOBRA

Uczeń:

- samodzielnie analizuje i ocenia zależności między zachowaniami człowieka a jego zdrowiem oraz jakością życia;
- świadomie argumentuje znaczenie zdrowego stylu życia, profilaktyki i odpowiedzialności za własne zdrowie;
- ocenia skuteczność różnych działań profilaktycznych i porównuje sposoby przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym;
- potrafi świadomie planować działania dotyczące własnego zdrowia, aktywności fizycznej, odżywiania i regeneracji;
- ocenia znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i społecznego;
- analizuje i porównuje różne strategie zapobiegania skutkom siedzącego trybu życia i urazom;
- świadomie dokonuje wyborów żywieniowych na podstawie informacji o wartości odżywczej produktów;
- krytycznie ocenia reklamy, trendy żywieniowe i informacje dotyczące zdrowia;
- argumentuje znaczenie zrównoważonego żywienia i odpowiedzialnych wyborów konsumenckich;
- ocenia wpływ stanu środowiska i zmian klimatu na zdrowie człowieka;
- potrafi odróżnić informacje wiarygodne od mitów i dezinformacji oraz uzasadnić swój

- wybór;
- wykazuje odpowiedzialność, empatię, szacunek wobec innych i gotowość do współpracy;
- aktywnie uczestniczy w dyskusjach, projektach i działaniach prozdrowotnych.

OCENA CELUJĄCA

Uczeń:

- samodzielnie i twórczo wykorzystuje wiedzę z zakresu edukacji zdrowotnej w nowych sytuacjach;
- krytycznie analizuje informacje, dane statystyczne, materiały edukacyjne i źródła dotyczące zdrowia;
- formułuje własne wnioski, argumenty i rozwiązania dotyczące problemów zdrowotnych;
- samodzielnie opracowuje indywidualne plany dotyczące zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej, profilaktyki lub żywienia;
- przygotowuje i realizuje projekty, prezentacje, kampanie lub inicjatywy promujące zdrowie;
- proponuje autorskie działania prozdrowotne, społeczne i proekologiczne możliwe do realizacji w szkole lub społeczności lokalnej;
- samodzielnie analizuje złożone problemy dotyczące zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego i środowiskowego;
- potrafi łączyć wiedzę z różnych obszarów edukacji zdrowotnej i wykorzystywać ją do rozwiązywania problemów;
- prezentuje dojrzałą, odpowiedzialną i świadomą postawę wobec własnego zdrowia oraz zdrowia innych osób;
- wykazuje inicjatywę, samodzielność i kreatywność w działaniach na rzecz zdrowia i środowiska.

ZASADY OGÓLNE

Przy ustalaniu oceny uwzględnia się stopień spełnienia wymagań właściwych dla danego poziomu, systematyczność pracy, aktywność na zajęciach, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce, współpracę w grupie oraz zaangażowanie w realizację zadań i projektów. W przypadku oceny celującej szczególne znaczenie mają samodzielność, twórcze wykorzystanie wiedzy, inicjatywa oraz umiejętność proponowania własnych rozwiązań.