

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z Edukacji Zdrowotnej klasa IV

I PÓŁROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział I Wartości i postawy	Uczeń samodzielnie i szczegółowo wyjaśnia znaczenie zdrowia jako wartości, analizuje czynniki wpływające na zdrowie, rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie, wykazuje empatię, szacunek wobec innych i troskę o środowisko oraz prezentuje optymistyczną postawę sprzyjającą zdrowiu.	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia i jego wymiary, wskazuje czynniki wpływające na zdrowie, rozumie odpowiedzialność za własne zdrowie, rozpoznaje zachowania prozdrowotne i ryzykowne oraz wykazuje szacunek, empatię i troskę o środowisko.	Uczeń wyjaśnia, dlaczego zdrowie jest wartością, wymienia czynniki wpływające na zdrowie, wskazuje sposoby dbania o zdrowie, rozpoznaje zachowania sprzyjające zdrowiu i ryzykowne oraz zna zasady szacunku i troski o innych i środowisko.	Uczeń definiuje zdrowie, wymienia jego podstawowe wymiary i czynniki wpływające na zdrowie, rozpoznaje podstawowe zachowania prozdrowotne i ryzykowne oraz zna zasady dbania o siebie, innych i środowisko.	Uczeń z pomocą nauczyciela wyjaśnia pojęcie zdrowia, wskazuje podstawowe zachowania sprzyjające zdrowiu, rozpoznaje wybrane zachowania ryzykowne oraz zna podstawowe zasady szacunku wobec siebie i innych.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia i postaw prozdrowotnych oraz nie podejmuje prób ich zastosowania, mimo udzielonego wsparcia
Dział II Zdrowie fizyczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zasady zdrowego stylu życia, znaczenie	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowego stylu życia, wskazuje wiarygodne	Uczeń wymienia zasady zdrowego stylu życia, podstawowe mierniki zdrowia i	Uczeń wyjaśnia podstawowe zasady zdrowego stylu życia, wymienia	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady dbania o	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności

	profilaktyki i higieny, rozpoznaje objawy choroby, zna podstawowe układy ciała i zasady pierwszej pomocy oraz potrafi właściwie przygotować się do wizyty lekarskiej.	źródła informacji o zdrowiu, zna znaczenie badań profilaktycznych, rozpoznaje objawy choroby, prawidłowo dba o higienę i jamę ustną oraz zna zasady pierwszej pomocy.	układy ciała, zna znaczenie higieny i profilaktyki, rozpoznaje niepokojące objawy, zna zasady przygotowania do wizyty lekarskiej oraz podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.	czynności higieniczne, rozpoznaje wybrane objawy choroby, zna znaczenie badań profilaktycznych, potrafi przygotować się do wizyty lekarskiej oraz zna numer alarmowy 112.	zdrowie i higienę, rozpoznaje niektóre objawy choroby, zna numer 112 oraz podstawowe zasady zachowania w sytuacji zagrożenia zdrowia.	dotyczących zdrowia fizycznego, higieny, profilaktyki i pierwszej pomocy oraz nie podejmuje prób ich zastosowania mimo udzielonego wsparcia.
Dział III Aktywność fizyczna	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej, snu i odpoczynku dla zdrowia, promuje aktywny styl życia, stosuje zasady bezpieczeństwa i relaksacji oraz potrafi wskazać bezpieczne miejsca i możliwości aktywności w swojej okolicy..	Uczeń wyjaśnia korzyści regularnej aktywności fizycznej, dobiera odpowiedni strój i wyposażenie, stosuje zasady bezpieczeństwa, zna zasady higieny snu i relaksacji oraz proponuje sposoby ograniczania siedzącego trybu życia.	Uczeń wymienia korzyści aktywności fizycznej, dobiera strój do warunków, zna zasady bezpiecznego uprawiania ruchu, wyjaśnia znaczenie snu i aktywnych przerw oraz wskazuje skutki braku ruchu.	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie ruchu i snu dla zdrowia, zna zasady bezpiecznej aktywności fizycznej, potrafi dobrać odpowiedni strój oraz wymienia podstawowe zasady higieny snu.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje korzyści aktywności fizycznej, zna podstawowe zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i higieny snu oraz rozpoznaje negatywne skutki długiego siedzenia.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących aktywności fizycznej, snu i bezpieczeństwa podczas ruchu oraz nie podejmuje prób ich stosowania mimo udzielonego wsparcia.

Dział IV Odżywianie	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zasady prawidłowego nawodnienia, świadomie wybiera wodę zamiast napojów słodzonych, wskazuje wartościowe produkty roślinne, zna możliwości ich uprawy oraz sprawnie analizuje i porównuje etykiety produktów spożywczych.	Uczeń wyjaśnia znaczenie prawidłowego nawodnienia, wskazuje wodę jako podstawowy napój, wymienia korzystne dla zdrowia produkty roślinne, zna przykłady ich uprawy oraz odczytuje informacje dotyczące wartości odżywczej i alergenów na etykietach.	Uczeń zna zasady prawidłowego nawodnienia, rozumie potrzebę ograniczania napojów słodzonych, wskazuje zdrowe produkty roślinne, podaje przykłady ich wykorzystania w posiłkach oraz odczytuje podstawowe informacje z etykiet.	Uczeń wyjaśnia podstawowe znaczenie nawodnienia, wskazuje wodę jako zdrowy napój, wymienia wybrane produkty roślinne, zna podstawowe informacje znajdujące się na etykietach żywności oraz rozpoznaje wybrane alergeny.	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje wodę jako podstawowy napój, rozpoznaje wybrane produkty roślinne korzystne dla zdrowia oraz odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu spożywczego.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących prawidłowego nawodnienia, zdrowych produktów roślinnych i czytania etykiet oraz nie podejmuje prób ich zastosowania mimo udzielonego wsparcia.
--------------------------------	---	--	--	---	--	--

II PÓŁROCZE

Tematyka zajęć	Ocena celująca	Ocena bardzo dobra	Ocena dobra	Ocena dostateczna	Ocena dopuszczająca	Ocena niedostateczna
Dział V Zdrowie psychiczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia znaczenie zdrowia psychicznego, samooceny i obrazu siebie,	Uczeń wyjaśnia pojęcie zdrowia psychicznego, wskazuje czynniki chroniące i czynniki ryzyka, rozpoznaje	Uczeń wyjaśnia znaczenie pozytywnej samooceny, rozpoznaje i nazywa emocje, wskazuje sposoby	Uczeń wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym i stresem, rozpoznaje	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje podstawowe emocje, wskazuje proste sposoby poprawy	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących zdrowia

	rozpoznaje emocje i konstruktywnie radzi sobie ze stresem, zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz właściwie reaguje na przemoc i sytuacje wymagające pomocy.	emocje i stosuje sposoby radzenia sobie ze stresem, zna zasady pierwszej pomocy emocjonalnej oraz wskazuje osoby i miejsca, w których można uzyskać pomoc.	radzenia sobie ze stresem, rozpoznaje podstawowe formy przemocy i zaniedbania oraz zna zasady bezpiecznego reagowania i szukania pomocy.	podstawowe emocje, zna wybrane sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami, wskazuje przykłady przemocy oraz wie, do kogo można zwrócić się o pomoc.	samopoczucia i radzenia sobie ze stresem, rozpoznaje wybrane zachowania przemocowe oraz wie, że w trudnej sytuacji należy zwrócić się do zaufanego dorosłego.	psychicznego, emocji, stresu i bezpieczeństwa oraz nie podejmuje prób ich stosowania mimo udzielonego wsparcia.
Dział VI Zdrowie społeczne	Uczeń samodzielnie wyjaśnia funkcje i znaczenie rodziny, charakteryzuje prawidłowe relacje rodzinne, omawia prawa i obowiązki dziecka oraz wskazuje sposoby budowania dobrej atmosfery w rodzinie.	Uczeń wymienia i wyjaśnia funkcje rodziny, opisuje cechy prawidłowego funkcjonowania rodziny, zna prawa i obowiązki dziecka oraz wskazuje czynniki wpływające na dobrą atmosferę w domu.	Uczeń wymienia podstawowe funkcje rodziny, wskazuje cechy prawidłowych relacji rodzinnych, zna podstawowe prawa i obowiązki dziecka oraz podaje przykłady zachowań sprzyjających dobrej atmosferze w domu.	Uczeń wymienia wybrane funkcje rodziny, rozpoznaje prawidłowe relacje rodzinne, zna niektóre prawa i obowiązki dziecka oraz wskazuje podstawowe czynniki wpływające na atmosferę w domu.	Uczeń z pomocą nauczyciela wymienia podstawowe zadania rodziny, rozpoznaje właściwe zachowania w relacjach rodzinnych oraz zna wybrane prawa i obowiązki dziecka.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących rodziny, relacji rodzinnych oraz praw i obowiązków dziecka i nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział VII Dojrzewanie	Uczeń samodzielnie opisuje zmiany	Uczeń opisuje typowe zmiany zachodzące w	Uczeń wymienia i opisuje podstawowe	Uczeń wymienia podstawowe zmiany	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje	Uczeń nie opanował podstawowych

	fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne zachodzące w okresie dojrzewania, wyjaśnia zmiany zachodzące w mózgu oraz stosuje zasady higieny związanej z dojrzewaniem.	okresie dojrzewania, uwzględnia różnice indywidualne w tempie rozwoju oraz zna i stosuje zasady higieny ciała i higieny związanej z menstruacją.	zmiany fizyczne, psychiczne i emocjonalne związane z dojrzewaniem, rozumie różnice w tempie rozwoju oraz zna zasady higieny osobistej w tym okresie.	zachodzące w okresie dojrzewania, rozpoznaje, że rozwój może przebiegać w różnym tempie, oraz zna podstawowe zasady higieny osobistej.	wybrane zmiany zachodzące w okresie dojrzewania oraz wskazuje podstawowe zasady higieny ciała.	wiadomości i umiejętności dotyczących okresu dojrzewania i higieny osobistej oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział VIII Zdrowie Środowiskowe	Uczeń samodzielnie wyjaśnia wpływ hałasu na zdrowie, słuch i koncentrację, potrafi zmierzyć jego natężenie oraz proponuje skuteczne sposoby ograniczania hałasu i ochrony słuchu.	Uczeń wyjaśnia wpływ hałasu na zdrowie i koncentrację, mierzy natężenie hałasu za pomocą prostego narzędzia oraz zna zasady ochrony słuchu i profilaktyki niedosłuchu.	Uczeń wskazuje negatywny wpływ nadmiernego hałasu na zdrowie i koncentrację, zna sposoby ograniczania hałasu oraz potrafi z pomocą nauczyciela ocenić jego natężenie.	Uczeń wyjaśnia podstawowy wpływ hałasu na zdrowie, wymienia sposoby ochrony słuchu oraz rozpoznaje sytuacje, w których hałas może być szkodliwy.	Uczeń z pomocą nauczyciela rozpoznaje szkodliwy wpływ nadmiernego hałasu i wskazuje podstawowe sposoby ochrony słuchu.	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności dotyczących wpływu hałasu na zdrowie i ochrony słuchu oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
Dział IX Internet i profilaktyka uzależnień	Uczeń samodzielnie wyjaśnia zasady higieny cyfrowej, analizuje wpływ	Uczeń wyjaśnia zasady higieny cyfrowej, rozpoznaje skutki nadmiernego	Uczeń zna zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i urządzeń	Uczeń wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej, wskazuje	Uczeń z pomocą nauczyciela wskazuje podstawowe zasady	Uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności

	korzystania z ekranów na zdrowie i relacje, rozpoznaje zagrożenia internetowe oraz proponuje skuteczne sposoby ochrony i reagowania.	korzystania z ekranów, zna korzyści z domowych zasad ekranowych oraz rozpoznaje zagrożenia w Internecie i sposoby uzyskania pomocy.	ekranowych, wskazuje skutki nadmiernego korzystania z ekranów, rozpoznaje cyberprzemoc, hejt i niebezpieczne kontakty oraz wie, jak na nie reagować.	negatywne skutki nadmiernego korzystania z ekranów, rozpoznaje wybrane zagrożenia internetowe oraz wie, do kogo zwrócić się o pomoc.	bezpiecznego korzystania z Internetu, rozpoznaje niektóre zagrożenia w sieci oraz wie, że w sytuacji zagrożenia należy poinformować zaufanego dorosłego.	dotyczących higieny cyfrowej, bezpiecznego korzystania z Internetu i profilaktyki uzależnień oraz nie podejmuje prób ich uzupełnienia mimo udzielonego wsparcia.
--	--	---	--	--	--	--