Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny
EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASA IV

Dział: Moje zdrowie fizyczne

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia;
- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- rozpoznaje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne;
- zna podstawowe objawy choroby;
- wie, kiedy należy poprosić osobę dorosłą o pomoc medyczną.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- wyjaśnia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem, higieną i profilaktyką;
- zna znaczenie higieny osobistej dla zdrowia;
- zna wiarygodne źródła informacji o zdrowiu;
- potrafi zmierzyć temperaturę ciała;
- wie, jak przygotować się do wizyty u lekarza i stomatologa.

Uczeń na ocenę dobrą:

- stosuje zasady higieny osobistej;
- potrafi odpowiedzieć na podstawowe pytania zadawane podczas wizyty lekarskiej;
- wie, jak zachować się w przypadku objawów choroby lub zagrożenia zdrowia.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie znaczenie profilaktyki, szczepień i badań profilaktycznych;
- potrafi korzystać z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia;
- rozpoznaje sytuacje wymagające konsultacji z osobą dorosłą lub lekarzem;
- zna podstawowe zasady pierwszej pomocy.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi zaplanować działania służące dbaniu o zdrowie i higienę;
- potrafi przygotować instrukcję dotyczącą wizyty lekarskiej lub stomatologicznej;
- potrafi opracować sposób postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- proponuje działania promujące zdrowy styl życia.

Dział: Moje odżywianie

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- rozpoznaje produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia;
- zna znaczenie warzyw, owoców i wody w codziennej diecie;
- rozpoznaje przykłady fast foodów, słodyczy i napojów słodzonych;
- zna podstawowe zdrowe składniki diety.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- zna zasady zdrowego odżywiania i prawidłowego nawodnienia;
- rozumie znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- wie, dlaczego warto jeść warzywa i owoce;
- zna podstawowe zasady przechowywania żywności;
- potrafi korzystać z informacji zawartych na etykietach produktów.

Uczeń na ocenę dobrą:

- stosuje zasady zdrowego odżywiania;
- potrafi dostosować wielkość porcji do swoich potrzeb;
- przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski;
- rozpoznaje podstawowe informacje na etykietach produktów;
- rozpoznaje oznaki zepsucia żywności.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- potrafi analizować skład produktów spożywczych;
- uzasadnia wybór produktów korzystnych dla zdrowia;
- rozumie wpływ nadmiernego spożywania słodyczy, fast foodów i napojów słodzonych na zdrowie;
- zna sposoby ograniczania marnowania żywności.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi zaplanować zdrowe drugie śniadanie lub jadłospis;
- tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności;
- proponuje zdrowe posiłki z wykorzystaniem produktów roślinnych;
- potrafi zachęcać innych do zdrowego odżywiania i picia wody.

Dział: Moje miejsce w Internecie

Uczeń na ocenę dopuszczającą:

- zna podstawowe zasady higieny cyfrowej;
- rozpoznaje podstawowe zagrożenia związane z Internetem i grami;
- wie, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może wpływać na zdrowie.

Uczeń na ocenę dostateczną:

- zna pojęcia związane z higieną cyfrową i bezpieczeństwem w Internecie;
- rozumie różnice między relacjami bezpośrednimi a relacjami za pomocą urządzeń elektronicznych;
- zna korzyści wynikające z przestrzegania zasad korzystania z ekranów.

Uczeń na ocenę dobrą:

- stosuje zasady higieny cyfrowej;
- wie, jak reagować na zagrożenia w Internecie;
- wie, gdzie i u kogo szukać pomocy;
- przestrzega ustalonych zasad korzystania z urządzeń ekranowych.

Uczeń na ocenę bardzo dobrą:

- rozumie skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych;
- potrafi ocenić ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci;
- rozumie znaczenie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu.

Uczeń na ocenę celującą:

- potrafi stworzyć zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych;
- opracowuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie;
- przygotowuje materiały promujące bezpieczne korzystanie z technologii.

Dział: Zdrowie seksualne

W roku szkolnym 2026/2027, zgodnie z nowymi przepisami, edukacja zdrowotna jest przedmiotem obowiązkowym. Oprócz niej przewidziano odrębne, **nieobowiązkowe** zajęcia „Edukacja zdrowotna – zdrowie seksualne”. W klasie 4 zajęcia te odbywają się w wymiarze 1 godziny w roku szkolnym.

Zajęcia dotyczące zdrowia seksualnego zostaną zrealizowane po zakończeniu obowiązkowych tematów edukacji zdrowotnej. Przed ich rozpoczęciem rodzice zostaną poinformowani o terminie oraz tematyce zajęć. Szkoła organizuje również spotkanie informacyjne dla rodziców przed rozpoczęciem realizacji tych zajęć.

Celem modułu „Zdrowie seksualne” jest:

- rozwijanie wiedzy o znaczeniu zdrowia seksualnego dla zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka;
- kształtowanie relacji opartych na szacunku, bezpieczeństwie i odpowiedzialności;
- poznawanie sposobów ochrony własnych granic i reagowania w sytuacjach zagrożenia;
- rozwijanie umiejętności szukania pomocy i wsparcia;
- korzystanie z rzetelnej i opartej na wiedzy naukowej informacji, dostosowanej do wieku ucznia.

Temat przewidziany dla klasy 4:

„Kiedy granice intymne są przekroczone?”

Podczas zajęć uczeń poznaje pojęcie zdrowia seksualnego oraz dowiaduje się, czym jest przekroczenie granic intymnych. Uczy się, jak reagować w sytuacji przekroczenia jego granic oraz gdzie można szukać pomocy.

Zajęcia są nieobowiązkowe, a ich treści nie podlegają ocenianiu szkolnemu.