

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

DLA UCZNIÓW KLAS IV–VIII w Publicznej Szkole Podstawowej nr 27 im. Szarych Szeregów w Radomiu

I. Postanowienia ogólne

Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej określają zakres wiadomości, umiejętności i postaw, które uczeń powinien opanować w toku realizacji zajęć.

Wymagania opracowano z uwzględnieniem specyfiki wieku rozwojowego uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej.

Edukacja zdrowotna służy kształtowaniu odpowiedzialności za własne zdrowie, bezpieczeństwo i dobrostan oraz rozwijaniu umiejętności podejmowania właściwych decyzji dotyczących zdrowego stylu życia.

W ramach niniejszego dokumentu nie uwzględnia się treści dotyczących edukacji seksualnej.

Wymagania stanowią podstawę do planowania pracy dydaktycznej oraz monitorowania postępów ucznia.

II. Cele edukacji zdrowotnej

- kształtowanie odpowiedzialności za własne zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozwijanie nawyków sprzyjających zdrowemu stylowi życia;
- zdobywanie wiedzy dotyczącej prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej;
- rozwijanie umiejętności dbania o higienę osobistą;
- kształtowanie prawidłowych zasad bezpieczeństwa;
- poznawanie zasad udzielania pierwszej pomocy;
- zapobieganie zachowaniom ryzykownym i uzależnieniom;
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami;
- kształtowanie umiejętności budowania prawidłowych relacji interpersonalnych;
- rozwijanie odpowiedzialności za podejmowane decyzje i ich konsekwencje;
- kształtowanie postaw sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu własnemu oraz innych osób;
- rozwijanie umiejętności korzystania z wiarygodnych informacji dotyczących zdrowia.

III. Wymagania edukacyjne – poziom podstawowy

Zdrowie fizyczne i higiena

- zna podstawowe zasady higieny osobistej;
- zna znaczenie regularnego mycia rąk, zębów oraz dbania o czystość ciała i odzieży;
- zna podstawowe zasady prawidłowego wypoczynku;
- rozumie znaczenie snu dla zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- zna podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- rozpoznaje podstawowe czynniki sprzyjające zachowaniu zdrowia.

Odżywianie

- zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania;

- rozpoznaje podstawowe grupy produktów spożywczych;
- zna znaczenie regularnego spożywania posiłków;
- rozumie znaczenie odpowiedniego nawodnienia organizmu;
- potrafi wskazać produkty, których nadmierne spożywanie może negatywnie wpływać na zdrowie;
- zna podstawowe zasady higieny przygotowywania i spożywania posiłków.

Aktywność fizyczna

- zna znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia;
- potrafi wskazać przykłady aktywności fizycznej odpowiedniej dla swojego wieku;
- rozumie znaczenie regularnego ruchu;
- zna podstawowe zasady bezpiecznego uprawiania aktywności fizycznej.

Zdrowie psychiczne i emocjonalne

- rozpoznaje podstawowe emocje;
- potrafi nazwać swoje samopoczucie;
- zna podstawowe sposoby radzenia sobie ze stresem;
- wie, do kogo może zwrócić się o pomoc w sytuacji trudnej;
- rozumie znaczenie odpoczynku i równowagi między obowiązkami a czasem wolnym.

Relacje społeczne

- zna zasady kulturalnego zachowania;
- rozumie znaczenie szacunku wobec innych osób;
- potrafi współpracować w grupie;
- zna podstawowe zasady rozwiązywania konfliktów;
- rozumie znaczenie odpowiedzialności za własne zachowanie.

Bezpieczeństwo i pierwsza pomoc

- zna podstawowe zasady bezpiecznego zachowania w domu, szkole i miejscu publicznym;
- zna podstawowe numery alarmowe;
- wie, jak wezwać pomoc w sytuacji zagrożenia;
- zna podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy;
- rozpoznaje sytuacje wymagające wezwania osoby dorosłej lub służb ratunkowych.

Uzależnienia i zachowania ryzykowne

- zna podstawowe zagrożenia związane z używaniem substancji szkodliwych dla zdrowia;
- zna pojęcie uzależnienia;
- rozpoznaje wybrane zachowania mogące prowadzić do uzależnienia;
- zna sposoby odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej;
- wie, gdzie można szukać pomocy w przypadku problemów związanych z uzależnieniami.

Bezpieczeństwo cyfrowe

- zna podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- rozumie potrzebę ochrony danych osobowych;

- zna zagrożenia wynikające z kontaktów z nieznajomymi w internecie;
- rozpoznaje przejawy przemocy i niewłaściwego zachowania w sieci;
- zna zasady odpowiedzialnego korzystania z urządzeń elektronicznych.

IV. Wymagania edukacyjne – poziom rozszerzony

- wyjaśnia wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne;
- potrafi ocenić własne nawyki związane z odżywianiem, snem, aktywnością fizyczną i odpoczynkiem;
- potrafi wykorzystać informacje zawarte na etykietach produktów spożywczych;
- rozpoznaje podstawowe zasady komponowania prawidłowo zbilansowanych posiłków;
- wyjaśnia znaczenie aktywności fizycznej dla prawidłowego funkcjonowania organizmu;
- zna sposoby zapobiegania przeciążeniu organizmu i przemęczeniu;
- rozpoznaje sytuacje wywołujące stres i dobiera odpowiednie sposoby radzenia sobie z nim;
- potrafi wskazać konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów;
- potrafi rozpoznać sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc;
- zna zasady odpowiedzialnego podejmowania decyzji;
- potrafi wskazać konsekwencje zachowań ryzykownych;
- zna mechanizmy powstawania uzależnień;
- potrafi zastosować zasady bezpiecznego korzystania z internetu;
- potrafi prawidłowo zareagować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- potrafi zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy w sytuacjach ćwiczebnych.

V. Wymagania edukacyjne – poziom dopełniający

- samodzielnie analizuje wpływ różnych czynników na zdrowie człowieka;
- potrafi uzasadnić znaczenie zdrowego stylu życia;
- samodzielnie wyszukuje i selekcjonuje wiarygodne informacje dotyczące zdrowia;
- potrafi krytycznie ocenić informacje i porady dotyczące zdrowia dostępne w mediach i internecie;
- samodzielnie planuje działania sprzyjające zdrowiu i bezpieczeństwu;
- potrafi uzasadnić wybór określonych zachowań prozdrowotnych;
- aktywnie i odpowiedzialnie uczestniczy w pracy zespołowej;
- potrafi zastosować poznane zasady w sytuacjach praktycznych i problemowych;
- wykazuje odpowiedzialną postawę wobec własnego zdrowia oraz zdrowia i bezpieczeństwa innych osób.

VI. Kryteria ogólne oceniania

- Ocena osiągnięć ucznia uwzględnia przede wszystkim stopień opanowania wiadomości i umiejętności określonych w wymaganiach edukacyjnych.
- Przy ocenianiu bierze się pod uwagę aktywność ucznia, zaangażowanie w wykonywanie zadań, umiejętność zastosowania wiedzy w praktyce oraz postępy w nauce.
- Ocenianie powinno uwzględniać indywidualne możliwości i potrzeby ucznia, zgodnie z obowiązującymi zasadami udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

- Uczeń powinien mieć możliwość wykazania się wiedzą i umiejętnościami w różnych formach, w szczególności poprzez pracę indywidualną, zespołową, ćwiczenia praktyczne, zadania problemowe i wypowiedzi ustne lub pisemne.
- W przypadku zajęć praktycznych szczególne znaczenie ma prawidłowe i bezpieczne wykonywanie powierzonych zadań.

VII. Dostosowanie wymagań edukacyjnych

- Wymagania edukacyjne dostosowuje się do indywidualnych potrzeb psychofizycznych i edukacyjnych ucznia, zgodnie z posiadaną przez szkołę dokumentacją oraz obowiązującymi przepisami prawa oświatowego.
- Dostosowanie może obejmować w szczególności formę poleceń, sposób prezentowania materiału, tempo pracy, zakres ćwiczeń oraz formę sprawdzania wiadomości i umiejętności.
- Uczeń ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi powinien mieć zapewnione warunki umożliwiające rzeczywiste zaprezentowanie posiadanej wiedzy i umiejętności.

VIII. Postanowienia końcowe

- Dokument może być stosowany jako element dokumentacji przedmiotowej nauczyciela oraz podstawę do opracowania szczegółowych kryteriów oceniania.
- Wymagania mogą być modyfikowane w zależności od organizacji pracy szkoły, potrzeb uczniów oraz zmian w przepisach prawa oświatowego.
- Dokument nie obejmuje treści z zakresu edukacji seksualnej.

Podpis nauczyciela: