Wymagania edukacyjne

i sposoby sprawdzania osiągnięć

edukacyjnych z edukacji zdrowotnej

dla klasy 4 szkoły podstawowej

1. Wymagania edukacyjne niezbędne do otrzymania przez ucznia poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z zajęć edukacji zdrowotnej w klasie 4, wynikających z realizowanego programu nauczania.

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Wartości i postawy	• definiuje pojęcie zdrowia; • wymienia rodzaje zdrowia; • opisuje sposoby dbania o zdrowie; • wskazuje zdrowie jako wartość;	• podaje przykłady zachowań szanujących zdrowie swoje i innych;	• wyjaśnia wpływ codziennych wyborów na zdrowie; • opisuje przykłady odpowiedzialności za własne zdrowie; • planuje realną zmianę prozdrowotną wraz ze sposobem jej monitorowania;	• uzasadnia znaczenie szacunku i odpowiedzialności za zdrowie własne i wspólne;	• podaje przykłady rzetelnych źródeł wiedzy na temat zdrowia;
Zdrowie fizyczne	• podaje przykłady zachowań sprzyjających zdrowiu i ryzykownych; • wskazuje podstawowe zasady higieny osobistej (w tym higieny jamy ustnej);	• opisuje zasady higieny jamy ustnej i uzasadnia ich znaczenie;	• planuje harmonogram codziennych czynności higienicznych;	• analizuje zachowania prozdrowotne i ryzykowne, przewiduje ich skutki; • podaje przykłady działań profilaktycznych;	• korzysta z różnorodnych, rzetelnych źródeł wiedzy na temat higieny i profilaktyki;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Aktywność fizyczna	• wymienia korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej;	• opisuje różne formy aktywności fizycznej dostępne w swoim otoczeniu;	• podaje przykłady aktywności fizycznej dostosowanej do własnych zainteresowań; • uzasadnia znaczenie ruchu; • proponuje sposoby ograniczenia siedzącego trybu życia;	• uzasadnia wybór formy aktywności fizycznej odpowiedniej dla siebie; • wykazuje związek między aktywnością fizyczną a zdrowiem;	• opracowuje zestaw ćwiczeń fizycznych, które mogą być bezpiecznie wykonane przez rówieśników;
Odżywianie	• wymienia grupy produktów spożywczych korzystnych dla zdrowia; • podaje zasady zdrowego nawodnienia;	• opisuje podstawowe zasady zdrowego odżywiania; • odczytuje podstawowe informacje z etykiety produktu;	• planuje prosty, zdrowy posiłek lub przekąskę;	• uzasadnia wybór produktów spożywczych pod kątem ich wartości odżywczych; • wykorzystuje rzetelne źródła wiedzy do planowania posiłków;	• analizuje wartości odżywcze zaplanowanego przez siebie posiłku;
Zdrowie psychiczne	• rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje; • wymienia przykłady sposobów radzenia sobie z emocjami; • podaje, do kogo zwrócić się o pomoc;	• opisuje związek emocji z ciałem i myślami; • opisuje proste techniki samoregulacji oraz proste sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami;	• rozpoznaje emocje innych;	• uzasadnia konieczność empatycznego reagowania na emocje innych;	• opracowuje zestaw technik wyciszających emocje w trakcie dnia i ułatwiających zasypianie;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Zdrowie społeczne	• rozpoznaje zasady bezpiecznych relacji, szacunku, granic i komunikacji;	• opisuje wpływ relacji rodzinnych na samopoczucie członków rodziny;	• analizuje typowe sytuacje w relacjach, rozpoznaje zachowania wspierające i szkodliwe oraz proponuje bezpieczne rozwiązania;	• podaje przykłady budowania dobrych relacji rówieśniczych; • opisuje zasady konstruktywnej komunikacji;	• podaje przykłady działań integrujących klasę;
Dojrzewanie	• określa dojrzewanie jako czas, w którym organizm zaczyna się zmieniać; • rozpoznaje typowe zmiany okresu dojrzewania;	• wymienia podstawowe zmiany zachodzące w ciele i psychice w okresie dojrzewania;	• podaje, że tempo dojrzewania jest indywidualne;	• wyjaśnia, dlaczego warto rozmawiać o zmianach okresu dojrzewania z zaufaną osobą dorosłą;	• wyjaśnia znaczenie przestrzegania zasad higieny w kontekście okresu dojrzewania;
Zdrowie środowiskowe	• rozpoznaje hałas jako czynnik szkodliwy dla zdrowia;	• opisuje proste zasady dbania o czystość otoczenia;	• podaje przykłady codziennych zachowań proekologicznych;	• uzasadnia znaczenie dbania o środowisko dla zdrowia własnego i innych;	• proponuje działania proekologiczne w swoim otoczeniu;

Treści nauczania	Niezbędne wymagania				
	ocena dopuszczająca *Ocenę dopuszczającą otrzymuje uczeń, który:*	ocena dostateczna *Ocenę dostateczną otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dopuszczającą oraz:*	ocena dobra *Ocenę dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dostateczną oraz:*	ocena bardzo dobra *Ocenę bardzo dobrą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę dobrą oraz:*	ocena celująca *Ocenę celującą otrzymuje uczeń, który spełnia wymagania na ocenę bardzo dobrą oraz:*
Internet i profilaktyka uzależnień	• wymienia podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu.	• opisuje zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych.	• wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej (np. limity czasu ekranowego).	• uzasadnia znaczenie przerw od urządzeń ekranowych dla zdrowia.	• opracowuje zestaw zasad bezpiecznego korzystania z internetu.

2. Sposoby sprawdzania osiągnięć edukacyjnych.

SPOSOBY SPRAWDZANIA OSIĄGNIĘĆ EDUKACYJNYCH UCZNIÓW Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

I. OBSZARY AKTYWNOŚCI PODLEGAJĄCE OCENIE

Na lekcjach edukacji zdrowotnej ocenianiu podlega:

1. Rozumienie pojęć i posługiwanie się nimi,
2. Myślenie przyczynowo skutkowe w obszarze przedmiotu,
3. Stosowanie zdobytej wiedzy i umiejętności w sytuacjach typowych,
4. Rozwiązywanie zadań problemowych,
5. Umiejętności praktyczne, np.: czytanie etykiet produktów spożywczych, przeprowadzanie prostych obserwacji,
6. Tworzenie projektów,
7. Konstruktywna praca na lekcji: udział w dyskusji, praca nad przydzielonymi zadaniami (praca samodzielna, w parach, grupach), prowadzenie zeszytu przedmiotowego (kompletność notatek i estetyka).

II. SPRAWDZANIE I OCENIANIE OSIĄGNIĘĆ UCZNIÓW

Formy sprawdzania wiedzy i umiejętności:

- sprawdziany,
- kartkówki,
- odpowiedzi ustne,
- projekty, prace długoterminowe,
- zadania domowe,
- zadania praktyczne (doświadczenia, obserwacje).

III. ZAŁOŻENIA OGÓLNE

1. Ocenie podlegają wiadomości i umiejętności określone programem nauczania w danej klasie.
2. Ocenianie jest systematyczne, jawne, obiektywne i zgodne z wymaganiami programowymi.
3. W ocenianiu wypowiedzi ustnych pod uwagę brana jest adekwatność odpowiedzi do postawionego pytania, rzeczowość, stosowanie języka przedmiotowego, rozumienie pojęć, jasność i klarowność formułowania wypowiedzi.
4. Wypowiedzi pisemne:
    - kartkówki – bieżące sprawdziany wiedzy polegające na sprawdzeniu wiadomości i umiejętności z 1 – 3 ostatnich lekcji; nie muszą być zapowiedziane,
    - sprawdziany (testy) – mogą być przeprowadzone po zakończeniu działu i są zapowiedziane tydzień wcześniej.
5. Każdy uczeń ma prawo do poprawy wszystkich ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnej, sprawdzianów, kartkówek.
6. Termin i formę poprawy ustala nauczyciel. Pierwszy termin poprawy jest ustalony przez nauczyciela dla całej klasy. Kolejna poprawa jest możliwa po indywidualnym ustaleniu terminu z nauczycielem, który decyduje o formie poprawy oceny. Uczeń powinien poprawiać oceny na bieżąco.
7. Prace klasowe (sprawdziany, testy, kartkówki) są obowiązkowe. Nieobecni uczniowie piszą je w późniejszym terminie ustalonym z nauczycielem. Jeżeli uczeń nie przystąpi do pisania pracy klasowej w wyznaczonym terminie, uczeń pisze sprawdzian, kartkówkę na pierwszej lekcji, na której jest obecny.
8. Uczeń ma prawo do jednokrotnego w ciągu śródrocza zgłoszenia nieprzygotowania do lekcji (rozumianego jako brak wiedzy z obowiązujących 3 ostatnich lekcji). Nieprzygotowanie zgłaszane jest na początku lekcji i odnotowywane w dzienniku elektroniczny wpisem „np”. Nieprzygotowanie nie oznacza braku zeszytu przedmiotowego albo niezbędnych materiałów potrzebnych do lekcji.
9. Procentowy system oceniania testów (sprawdzianów), kartkówek:
    98% - 100% – celujący
    86% - 97% – bardzo dobry
    70% - 85% – dobry
    50% - 69% – dostateczny
    30% - 49% – dopuszczający
    0% - 29% – niedostateczny.
10. Do ustalenia oceny oceny śródrocznej lub rocznej brane są pod uwagę oceny cząstkowe ze wszystkich form sprawdzania wiedzy.
11. Ocena śródroczna i roczna nie jest średnią arytmetyczną ani średnią ważoną ocen cząstkowych. Ocena roczna uwzględnia oceny uzyskane w trakcie całego roku szkolnego.

3. Uczeń lub jego rodzice mogą ubiegać się o otrzymanie wyższej niż przewidywana rocznej oceny klasyfikacyjnej z edukacji zdrowotnej. Szczegółowe warunki i tryb znajdują się w Statucie Szkoły.

Nauczyciele edukacji zdrowotnej w Szkole Podstawowej nr 61 w Krakowie