

Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny z edukacji zdrowotnej klasa 4

Klasa 4, dział - Moje zdrowie fizyczne		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: wymienia podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem i zdrowym stylem życia. - rozpoznaje podstawowe czynności higieniczne, takie jak mycie rąk, zębów, twarzy, ciała i włosów. wskazuje podstawowe środki higieniczne i pielęgnacyjne. wskazuje, kiedy gorączka może być groźna, a kiedy nie wymaga obniżania. wymienia wybrane objawy choroby, np. ból głowy, brzucha, gorączkę, wymioty. - z pomocą nauczyciela podaje przykłady sytuacji, w których należy wezwać pomoc medyczną.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: wyjaśnia, czym jest zdrowie, zdrowy styl życia, higiena osobista, profilaktyka, gorączka, szczepienia, nadwaga i otyłość. omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia. wymienia wiarygodne źródła informacji o zdrowiu. wyjaśnia pojęcie grupy ryzyka. mierzy temperaturę ciała różnymi termometrami. opisuje zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej i stomatologicznej.
zastosoowanie	dobry	Uczeń: stosuje zasady higieny osobistej w codziennych sytuacjach. przygotowuje odpowiedzi na pytania standardowo zadawane przez lekarza. dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby lub sytuacji zagrożenia zdrowia.
analizai ocena	bardzo dobry	Uczeń: analizuje znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych i przesiewowych. uzasadnia, dlaczego warto korzystać z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu. ocenia, które objawy mogą wymagać pilnej konsultacji z dorosłym lub lekarzem. omawia zasady pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

two rze nie	celujący	Uczeń: • projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę. • tworzy instrukcję przygotowania się do wizyty lekarskiej lub stomatologicznej. • opracowuje schemat postępowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia. • proponuje działania promujące odpowiedzialność za zdrowie własne i innych osób.
-------------------	-----------------	--

Klasa 4, dział - Moje odżywianie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia. • rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia. • wskazuje przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. • wie jak uprawi się proste rośliny w domu/ogrodzie. • wymienia zdrowe składniki diety.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: • wyjaśnia, czym jest talerz zdrowego żywienia, zdrowe nawadnianie, nadwaga i otyłość. • wyjaśnia, czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia, na czym polega ich profilaktyka; • opisuje znaczenie regularnego spożywania posiłków, jedzenia warzyw i owoców oraz unikania żywności niekorzystnej dla zdrowia. • omawia podstawowe zasady przechowywania żywności. • korzysta z aplikacji mobilnych do oceny składu produktów.
zastosowanie	dobry	Uczeń: • stosuje zalecenia zgodne z talerzem zdrowego żywienia. • dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb. • przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski. • rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach. • ocenia świeżość produktów i rozpoznaje oznaki psucia się żywności.
tworzenie	bardzo dobry	Uczeń: • analizuje skład produktów spożywczych, korzystając z etykiet lub wiarygodnych aplikacji mobilnych. • uzasadnia wybór produktów bogatych w podstawowe składniki odżywcze. • ocenia wpływ słodzonych napojów, fast foodów i słodczy na

		zdrowie. • szacuje zapotrzebowanie na produkty spożywcze, aby ograniczać marnowanie żywności.
two rze nie	celujący	Uczeń: • projektuje jadłospis lub drugie śniadanie zgodne z zasadami zdrowego żywienia. • tworzy plan zakupów ograniczający marnowanie żywności. • opracowuje propozycję zdrowego posiłku z wykorzystaniem produktów roślinnych. – • proponuje działania zachęcające innych do zdrowego odżywiania i picia wody zamiast napojów słodzonych.

Klasa 4, dział - Moje miejsce w Internecie		
wg Bloom'a	ocena	wymagania
zapamiętywanie	dopuszczający	Uczeń: • wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej. • rozpoznaje zagrożenia wynikające z niewłaściwego korzystania z Internetu, np. uzależnienie od Internetu i gier, niebezpieczne kontakty w sieci, grooming. • wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.
rozumienie	dostateczny	Uczeń: • wyjaśnia pojęcia: niebieskie światło, szyja SMS-owa, krótkowzroczność, higiena cyfrowa, grooming. • omawia różnice między relacjami bez użycia technologii a relacjami z użyciem urządzeń elektronicznych. • opisuje korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
zastosowanie	dobry	Uczeń: • stosuje zasady higieny cyfrowej. • dobiera sposoby reagowania na zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. • wskazuje miejsca i osoby, u których można szukać pomocy. • przestrzega ustalonych zasad ekranowych.
analizai ocena	bardzo dobry	Uczeń: • analizuje skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych dla zdrowia fizycznego, psychicznego i relacji społecznych., • ocenia ryzyko związane z niebezpiecznymi kontaktami w sieci. • uzasadnia, dlaczego należy przestrzegać zasad higieny cyfrowej i reagować na zagrożenia internetowe.

two rze nie	celujący	Uczeń: • tworzy domowe lub klasowe zasady ekranowe. • projektuje instrukcję reagowania na zagrożenia w Internecie, w tym grooming lub uzależnienie od gier. • opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.
-------------------	-----------------	---