

Wymagania edukacyjne niezbędne do uzyskania poszczególnych śródrocznych i rocznych ocen klasyfikacyjnych z edukacji zdrowotnej w klasie IV , oparte na nowej postawie programowej 2026 oraz Programie nauczania edukacji zdrowotnej w szkole podstawowej dla klas IV-VI ” Moje zdrowie” autorstwa Katarzyny Przybysz

Na ocenę dopuszczającą 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.
- **wymienia** podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia.
- **rozpoznaje** warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia.
- **wskazuje** przykłady fast foodów, słodczy i napojów słodzonych. .
- **wymienia** zdrowe składniki diety
- **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

Na ocenę dostateczną uczeń ponadto:

- **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.
- **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.
- **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.

Na ocenę dobrą uczeń ponadto:

- **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.
- **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.
- **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.

Na ocenę bardzo dobrą uczeń ponadto:

- **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.
- **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.
- **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.

Na ocenę celującą uczeń ponadto:

- **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.
- **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.
- **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.