

Edukacja zdrowotna – wymagania na poszczególne oceny

Klasa 5b, program nauczania „Moje zdrowie” (K. Przybysz)

Poziom wg taksonomii Blooma	Ocena	Wymagania – uczeń:
zapamiętywanie	dopuszczający	- wymienia podstawowe emocje, przykłady stresu i sposoby odpoczynku; - rozpoznaje pojęcia: zdrowie psychiczne, sen, relaksacja, samoocena, asertywność, przemoc, autoagresja, komunikacja werbalna i niewerbalna; - wymienia pojęcia: koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość, rodzina; - wymienia przykłady czynników środowiskowych wpływających na zdrowie: zanieczyszczenie powietrza i wody, hałas, zmiany klimatu, zmniejszenie ilości terenów zielonych; - rozpoznaje przykłady działań proekologicznych; - rozpoznaje przykłady właściwych i niewłaściwych zachowań w relacjach; - wymienia podstawowe funkcje rodziny; - wskazuje przykładowe miejsca uzyskania pomocy; - wymienia przykłady aktywności fizycznej i podstawowe korzyści zdrowotne wynikające z ruchu; - rozpoznaje negatywne skutki siedzącego trybu życia; - wskazuje przykłady aktywnych przerw.

Poziom wg taksonomii Blooma	Ocena	Wymagania – uczeń:
rozumienie	dostateczny	• wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; • wyjaśnia wpływ stresu na ciało; • opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, w tym negatywny wpływ urządzeń elektronicznych przed snem; • wyjaśnia pojęcia związane z relacjami; • opisuje przejawy prawidłowego funkcjonowania rodziny; • omawia wartość rodziny w życiu człowieka oraz podstawowe prawa i obowiązki dziecka i rodziców; • omawia pojęcie stresu, zdrowia psychicznego, pozytywnej samooceny i asertywności; • wyjaśnia, jak jakość środowiska naturalnego wpływa na zdrowie człowieka; • opisuje wpływ wzrostu średniej globalnej temperatury na zdrowie i warunki życia; • wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia; • rozróżnia postawę asertywną, agresywną i uległą; • wyjaśnia, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia i profilaktyki nadwagi oraz otyłości; • opisuje zasady bezpieczeństwa podczas ruchu i dobierania stroju do pogody; • wyjaśnia znaczenie prawidłowej postawy ciała.

Poziom wg taksonomii Blooma	Ocena	Wymagania – uczeń:
zastosowanie	dobry	• stosuje ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i techniki uważności; • praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i zasady higieny snu; • rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; • stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami; • wskazuje miejsca pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej; • uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; • sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza i natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno-komunikacyjnych; • podaje przykłady ograniczania zanieczyszczeń i hałasu w swoim otoczeniu; • stosuje zasady odpowiedzialności wobec zwierząt domowych, dzikiej przyrody i ekosystemów; • dobiera strój do warunków atmosferycznych; • wskazuje sposoby dbania o więzi rodzinne i rówieśnicze; • rozpoznaje niewłaściwe zachowania w relacjach; • stosuje zasady szacunku, empatii i odpowiedzialności w kontaktach z innymi; • opisuje sposoby radzenia sobie ze zmianami w rodzinie; • stosuje zasady bezpieczeństwa; • znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w okolicy, które można wykorzystać do aktywności fizycznej.

Poziom wg taksonomii Blooma	Ocena	Wymagania – uczeń:
analiza i ocena	bardzo dobry	• analizuje wpływ stresu na ciało, myśli, emocje i zdolności poznawcze; • ocenia zachowania przemocowe, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą i cyberprzemoc; • uzasadnia, kiedy sytuacja wymaga reakcji osoby dorosłej; • omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowymi i niepełnosprawnościami; • analizuje czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie; • ocenia, które zachowania wzmacniają, a które osłabiają relacje; • uzasadnia, dlaczego należy dbać o więzi rodzinne oraz szukać wsparcia w sytuacjach trudnych, takich jak rozwód, choroba, śmierć czy pojawienie się rodzeństwa; • analizuje zależności między stanem środowiska, zmianami klimatu, hałasem a zdrowiem człowieka; • ocenia skuteczność różnych działań proekologicznych; • uzasadnia potrzebę profilaktyki niedosłuchu oraz ochrony terenów zielonych; • analizuje wpływ ruchu i siedzącego trybu życia na zdrowie; • ocenia, które formy aktywności są odpowiednie do wieku, zainteresowań, pogody i zasad bezpieczeństwa; • uzasadnia potrzebę aktywnych przerw oraz regularnych ćwiczeń kształtujących prawidłową postawę.

Poziom wg taksonomii Blooma	Ocena	Wymagania – uczeń:
tworzenie	celujący	• tworzy plan dbania o zdrowie psychiczne, sen i radzenie sobie ze stresem; • projektuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej; • opracowuje scenariusz reagowania na przemoc, autoagresję lub kryzys psychiczny; • proponuje działania wspierające empatię, asertywność i dobrą komunikację w klasie; • tworzy kodeks dobrych relacji rówieśniczych i rodzinnych; • projektuje sposoby wzmacniania więzi rodzinnych; • proponuje działania wspierające osoby przeżywające trudne zmiany w rodzinie; • projektuje plan aktywności fizycznej dla siebie, klasy lub rodziny; • projektuje działanie proekologiczne poprawiające stan środowiska i własne zdrowie; • tworzy plan ograniczania hałasu, zanieczyszczenia powietrza lub poprawy kontaktu z naturą w najbliższym otoczeniu; • organizuje lub proponuje akcję klasową na rzecz przyrody; • tworzy kampanię promującą aktywność fizyczną; • opracowuje propozycję gry terenowej lub zestawu aktywnych przerw ograniczających czas siedzenia.