

Edukacja zdrowotna

Wymagania edukacyjne w klasach IV - VI

Wymagania ogólne:

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności:

1. Wartości i postawy. Uczeń:
 - A) Traktuje zdrowie jako wartość na różnych etapach życia.
 - B) Traktuje zdrowie jako zasób człowieka, o który należy się troszczyć i który należy rozwijać- w wymiarze indywidualnym, społecznym i środowiskowym.
 - C) Rozumie na czym polega postawa troski i odpowiedzialności za własne zdrowie.
 - D) Okazuje szacunek sobie i rozwija poczucie własnej wartości; okazuje szacunek i empatię w relacjach międzyludzkich i jest gotów przyjąć perspektywę drugiego człowieka oraz troszczyć się o świat przyrody dla przyszłych pokoleń.
 - E) Prezentuje postawę optymizmu życiowego, który sprzyja zdrowiu i harmonii z otaczającym go środowiskiem.
2. Zdrowie fizyczne. Uczeń:
 - A) Omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia; wymienia wiarygodne i rzetelne źródła informacji o zdrowiu i zdrowym stylu życia.
 - B) Wykonuje czynności higieniczne, dba o czystość bielizny i odzieży; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia; wyjaśnia czym jest zdrowie jamy ustnej i jego wpływ na zdrowie ogólne.
 - C) Wyjaśnia czym jest nadwaga i otyłość, oraz omawia na czym polega ich profilaktyka.
 - D) Wyjaśnia, czym są badania profilaktyczne i badania przesiewowe; omawia pojęcie grupy ryzyka.
 - E) Wymienia objawy, które mogą świadczyć o chorobie.
 - F) Mierzy temperaturę ciała przy użyciu różnych termometrów; wyjaśnia, czym jest gorączka.
 - G) Wyjaśnia, czym są szczepienia.
 - H) Wymienia zasady przygotowania się do wizyty lekarskiej, w tym do wizyty stomatologicznej, oraz zasady higieny osobistej.
 - I) Postępuje w stanach nagłego zagrożenia zdrowotnego zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego.

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- A) Systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej.
- B) Promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej.
- C) Znajduje miejsca, obiekty i wydarzenia w najbliższej okolicy, które można wykorzystać do podejmowania aktywności fizycznej w sposób bezpieczny i zgodny z zainteresowaniami.
- D) Ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy; wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia.
- E) Systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu.
- F) Przyjmuje prawidłową pozycję ciała podczas codziennych aktywności; regularnie wykonuje ćwiczenia ukierunkowane na kształtowanie prawidłowej postawy.
- G) Praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

4. Odżywianie. Uczeń:

- A) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia.
- B) Stosuje zasady zdrowego nawadniania; rozumie znaczenie wody jako napoju podstawowego; unika słodzonych napojów.
- C) Samodzielnie przygotowuje proste, zdrowe posiłki oraz zdrowe przekąski.
- D) Uprawia rośliny jadalne w celu przygotowania zdrowych posiłków.
- E) Rozpoznaje oznakowania na etykietach produktów spożywczych, w tym informacje o wartości odżywczej i alergenach.
- F) Ocenia świeżość produktów spożywczych; stosuje podstawowe metody przechowywania żywności.

5. Zdrowie psychiczne. Uczeń:

- A) Omawia pojęcie zdrowia psychicznego, czynniki je chroniące oraz te, które zwiększają ryzyko występowania zaburzeń psychicznych.
- B) Rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej.
- C) Omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływa stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
- D) Omawia pojęcie pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie, a także wymienia sposoby ich budowania w swoim życiu.
- E) Omawia pojęcie postawy asertywnej; odróżnia czym jest postawa asertywna, a czym agresywna i uległa.
- F) Omawia pojęcie przemocy; wymienia przykłady zachowań, w tym przemoc fizyczną, psychiczną, rówieśniczą, cyberprzemocą i zaniedbanie; wskazuje miejsca, w których można szukać pomocy.
- G) Omawia zagadnienia komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych.

- H) Wskazuje miejsca uzyskania pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży, w tym telefony zaufania.
- I) Omawia potrzeby osób z zaburzeniami neurorozwojowym, rozumie specyfikę ich funkcjonowania i zasady adekwatnego reagowania.

6. Zdrowie społeczne. Uczeń:

- A) wyjaśnia pojęcia : koleżeństwo, przyjaźń, zauroczenie, zakochanie, miłość.
- B) Wymienia i omawia funkcje rodziny.
- C) Omawia czynniki wpływające na atmosferę w rodzinie.
- D) Omawia sposoby dbania o więzi rodzinne.
- E) Opisuje zmiany mogące występować w rodzinach, w tym separację, rozwód, wejście rodziców w nowe związki, adopcję, rodzicielstwo zastępcze, pojawienie się rodzeństwa, chorobę i śmierć, a także wymienia sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach.
- F) Omawia sposoby dbania o granice własne i innych osób w relacjach; zapoznaje się z podstawowymi zasadami ochrony prawnej dzieci i młodzieży.

7. Dojrzewanie. Uczeń;

- A) Opisuje fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz społeczne zmiany występujące w okresie dojrzewania; wyjaśnia różnice między dojrzewaniem fizycznym a dojrzałością psychiczną.
- B) Identyfikuje zmiany dotyczące dojrzewania należące do normy medycznej, a także odbiegające od normy medycznej.
- C) Wymienia i stosuje zasady higieny osobistej związanej ze zmianami okresu dojrzewania.
- D) Omawia etapy cyklu miesięczkowego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie oraz jego zaburzenia.

8. Zdrowie środowiskowe. Uczeń:

- A) Omawia wpływ jakości środowiska na zdrowie człowieka.
- B) Sprawdza aktualny stan zanieczyszczenia powietrza przy użyciu technologii informacyjno - komunikacyjnych.
- C) Wyjaśnia, dlaczego kontakt z naturą jest istotny dla zdrowia.
- D) Sprawdza natężenie hałasu przy użyciu technologii informacyjno - komunikacyjnych; wyjaśnia zasady profilaktyki niedosłuchu.
- E) Podejmuje działania proekologiczne, aby poprawić stan środowiska przyrodniczego i własne zdrowie.

9. Internet i profilaktyka uzależnień. Uczeń:

- A) Przestrzega zasad higieny cyfrowej.
- B) Omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno - komunikacyjnych, omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością.
- C) Omawia korzyści wynikające z przestrzegania domowych zasad ekranowych.
- D) Omawia zagrożenia związane z zażywaniem substancji psychoaktywnych.
- E) Omawia sposoby reagowania w sytuacjach występowania zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu i zażywaniem substancji psychoaktywnych; wymienia sposoby uzyskania pomocy specjalistycznej.
- F) Formułuje argumenty dotyczące korzyści wynikających z niezażywania substancji psychoaktywnych.

Uczniowie w każdym roku szkolnym realizują przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne o charakterze praktycznym wybrane samodzielnie lub z nauczycielem spośród 9 proponowanych.

Edukacja zdrowotna

Wymagania edukacyjne w klasach VII - VIII

Wymagania ogólne:

1. Podejmowanie działań wspierających zdrowie na wszystkich etapach życia.
2. Rozumienie i akceptacja przemian oraz procesów zachodzących w ludzkim ciele na wszystkich etapach życia.
3. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, godności, szacunku i tolerancji na wszystkich etapach życia.
4. Monitorowanie własnego stanu zdrowia na wszystkich etapach życia.
5. Rozumienie czynników wpływających na zdrowie.
6. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Wymagania szczegółowe dotyczące wiedzy i umiejętności:

1. Wartości i postawy. Uczeń:
 - A) Rozumie, że godność człowieka stanowi fundamentalną wartość na wszystkich etapach życia.
 - B) Potrafi w imię godności i ludzkiego szacunku akceptować człowieka bez względu na jego indywidualne cechy, choroby, niepełnosprawności.
 - C) Rozumie, że zdrowie stanowi wartość nadrzędną w różnych kręgach kulturowych.
 - D) Dbą o poczucie własnej sprawczości w odniesieniu do zdrowia innych osób oraz stanu środowiska.
 - E) Przyjmuje postawę prospołeczną w odniesieniu do zdrowia innych osób, rozumie ideę zachowań prozdrowotnych w kontekście zdrowia publicznego.
2. Zdrowie fizyczne. Uczeń:
 - A) Omawia czynniki, które wpływają pozytywnie i negatywnie na zdrowie i samopoczucie.
 - B) Wyjaśnia, czym są choroby zakaźne i jak można ograniczyć ryzyko zakażenia.
 - C) Stosuje zasady profilaktyki epidemiologicznej.
 - D) Wyjaśnia znaczenie szczepień w przeszłości i obecnie.
 - E) Identyfikuje i omawia kluczowe modyfikowalne czynniki zdrowia, obejmujące zarówno parametry zdrowotne, jak i elementy stylu życia, rozumie ich wpływ na ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz odnosi je do monitorowania własnego stanu zdrowia.
 - F) Identyfikuje przeszkody społeczne, techniczne i architektoniczne w życiu osób z niepełnosprawnością.

Wymagania do wyboru:

- * Wymienia choroby przenoszone przez zwierzęta na ludzi oraz sposoby ochrony przed nimi.
- * Omawia najczęstsze choroby przewlekłe i cywilizacyjne; prezentuje postawę opartą na zrozumieniu problemów stojących przed osobami chorymi przewlekłe.

3. Aktywność fizyczna. Uczeń:

- A) Promuje aktywność fizyczną, inicjując i organizując różnorodne wydarzenia i projekty; angażuje społeczność szkolną i lokalną do aktywności fizycznej wyjaśniając korzyści zdrowotne z aktywności w kontekście profilaktyki chorób.
- B) Planuje i monitoruje własną 24-godzinną aktywność.
- C) Regularnie wykonuje ćwiczenia, które wspierają prawidłową postawę ciała.
- D) Zastępuje bezruch ruchem w codziennych czynnościach oraz systematycznie korzysta z aktywnego transportu.
- E) Korzysta z różnych metod hartowania organizmu.

Wymagania do wyboru:

- * Formułuje argumenty na temat korzyści zdrowotnych wynikających z aktywności fizycznej w kontekście profilaktyki wybranych chorób niezakaźnych.
- * Formułuje argumenty na temat motywów uczestnictwa w aktywności fizycznej, a także omawia bariery i sposoby ich pokonywania.

4. Odżywianie. Uczeń:

- A) Samodzielnie planuje i komponuje zbilansowane posiłki zgodnie z zaleceniami talerza zdrowego żywienia.
- B) Przygotowuje napój izotoniczny oraz posiłki przedwysiłkowe i prowysiłkowe.
- C) Wymienia konsekwencje zdrowotne wynikające z niewłaściwego odżywiania.

5. Zdrowie psychiczne. Uczeń:

- A) Omawia zależność między emocjami, myślami objawami fizycznymi i zachowaniem.
- B) Analizuje swoje zachowanie, uczucia i potrzeby w różnych sytuacjach pod kątem budowania poczucia własnej wartości.
- C) Dbą o pozytywny obraz własnego ciała.
- D) Stosuje zasady pierwszej pomocy emocjonalnej wobec osób ze swojego otoczenia.

Wymagania do wyboru:

- * Identyfikuje czynniki indywidualne i środowiskowe mające wpływ na jego dobrostan i stosuje adekwatne techniki radzenia sobie z trudnościami.
- * Omawia potrzeby osób z zaburzeniami psychicznymi, występującymi najczęściej w okresie dojrzewania.

6. Zdrowie społeczne. Uczeń:

- A) Opisuje oznaki zakochania, odróżnia zakochanie od popędu seksualnego oraz od miłości, a także miłość młodzieńczą od miłości dojrzałej.
- B) Nawiązuje i utrzymuje relacje, dbając o swoje potrzeby oraz jednocześnie szanując potrzeby innych osób.
- C) Rozpoznaje manipulację w najbliższym otoczeniu oraz asertywnie na nią reaguje.
- D) Omawia sposoby rozwiązywania problemów i konfliktów.

7. Dojrzewanie. Uczeń:

- A) Omawia cele rozwojowe i wyzwania etapu dojrzewania oraz kolejnych etapów życia człowieka.
- B) Omawia czynniki wpływające na prawidłowy rozwój płciowy.
- C) Charakteryzuje dostępne na rynku produkty menstruacyjne.

8. Zdrowie środowiskowe. Uczeń:

- A) Opisuje, jak zmiana klimatu i degradacja środowiska wpływają na zdrowie indywidualne i publiczne.
- B) Wyjaśnia, jak utrata różnorodności biologicznej wpływa na zdrowie indywidualne i zdrowie publiczne.
- C) Realizuje działania na rzecz poprawy stanu środowiska.

9. Internet i profilaktyka uzależnień. Uczeń:

- A) Opisuje specyfikę cyfrowych relacji i zachowań.
- B) Analizuje własną aktywność w Internecie pod kątem potencjalnych zagrożeń.
- C) Wymienia konsekwencje zdrowotne i psychospołeczne zażywania substancji psychoaktywnych oraz korzystania z technologii informacyjno - komunikacyjnych w sposób szkodliwy dla siebie oraz najbliższego otoczenia.
- D) Wykorzystuje sposoby chroniące przed szkodliwym korzystaniem z technologii informacyjno - komunikacyjnych i przed zażywaniem substancji psychoaktywnych.

Wymagania do wyboru:

- * Formułuje argumenty zachęcające do unikania ryzykownych zachowań wpływających na rozwój uzależnień
- * Realizuje działania promujące higienę cyfrową i styl życia wolny od ryzykownych zachowań.

Uczniowie w każdym roku szkolnym realizują przynajmniej jedno doświadczenie edukacyjne o charakterze praktycznym wybrane samodzielnie lub z nauczycielem spośród 7 proponowanych.

Edukacja zdrowotna - zdrowie seksualne

(Zajęcia nieobowiązkowe i niepodlegające ocenianiu)

Wymagania ogólne:

- 1. Rozumienie roli szeroko rozumianej seksualności dla całości zdrowia i funkcjonowania człowieka.
- 2. Odpowiedzialne pełnienie ról społecznych i budowanie relacji opartych na wartości zdrowia, bezpieczeństwa, szacunku, odpowiedzialności i miłości na wszystkich etapach życia.
- 3. Rozumienie zagrożeń związanych z obszarem seksualności i umiejętności przeciwdziałania im, reakcji na nie, pomocy innym i szukania wsparcia.
- 4. Rozumienie znaczenia wiedzy opartej na dowodach naukowych oraz podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji, także w środowisku cyfrowym.

Wymagania szczegółowe:

Klasa IV - Uczeń:

- 1. Omawia pojęcie zdrowia seksualnego i jego wpływ na harmonijny rozwój człowieka przez całe życie.

2. Wyjaśnia pojęcie tzw. „złego dotyku”; wie, jak reagować i gdzie szukać pomocy w sytuacji przekroczenia granic intymnych przez inną osobę.

Klasa V - Uczeń:

1. wymienia stereotypy płciowe, które są najczęstsze w jego otoczeniu, oraz wyjaśnia ich możliwy wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Klasa VI - Uczeń:

1. Wyjaśnia proces zapłodnienia; wymienia najważniejsze fakty dotyczące przebiegu ciąży, porodu, opieki nad niemowlęciem.
2. Omawia wartość rodziny i rodzicielstwa w życiu człowieka i społeczeństwa.

Klasa VII - Uczeń:

1. Omawia pojęcie seksualności oraz znaczenie wiedzy na jej temat na różnych etapach życia, ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania.
2. Rozumie rolę szacunku, odpowiedzialności, miłości komunikacji dla budowania i utrzymania zdrowych oraz bezpiecznych relacji oraz zna możliwe konsekwencje i zagrożenia związane z tą sferą.
3. Rozróżnia formy przemocy seksualnej, w tym molestowania seksualnego i cyberprzemocy, a także omawia sposoby reagowania, gdy sam jej doświadcza lub gdy doświadczają jej inni; identyfikuje miejsca, w których można uzyskać pomoc, i osoby, do których można się zwrócić o pomoc, w szczególności: rodzice, bliscy i specjaliści.

Klasa VIII - Uczeń:

1. Zna kryteria świadomej zgody oraz zasady asertywnej odpowiedzi; zauważa przejawy szkodliwych zjawisk obecnych w mediach społecznościowych, środkach masowego przekazu, kulturze młodzieżowej oraz we własnym otoczeniu, a także wymienia sposoby przeciwdziałania im i radzenia sobie z tymi szkodliwymi zjawiskami; rozumie rolę dojrzałego, świadomego i odpowiedzialnego przygotowania się do inicjacji seksualnej; wymienia konsekwencje przedwczesnej inicjacji seksualnej.
2. Rozumie pojęcie orientacji psychoseksualnej i tożsamości płciowej.

Nauczyciel edukacji zdrowotnej - Agnieszka Zambrón-Wojtak

PRZEDMIOTOWE ZASADY OCENIANIA Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Edukacja zdrowotna w klasach IV - VI szkoły podstawowej podlega tradycyjnemu ocenianiu a ocena z tego przedmiotu wlicza się do średniej i wpływa na promocję do następnej klasy.

Ocenianiu podlega zaangażowanie, wiedza oraz praktyczne umiejętności ucznia w kluczowych obszarach:

1. Zdrowie fizyczne i psychiczne.
2. Odżywianie i aktywność fizyczna.
3. Dojrzewanie i zdrowie społeczne.
4. Profilaktyka uzależnień i higiena cyfrowa.

Kryteria na poszczególne oceny:

Celujący (6): Uczeń wykazuje wiedzę wykraczającą poza program, aktywnie uczestniczy w zajęciach, wzorowo rozwiązuje problemy dotyczące zdrowia i higieny oraz inicjuje działania prozdrowotne.

Bardzo dobry (5): Uczeń opanował pełny zakres materiału, potrafi bezbłędnie zastosować wiedzę w praktyce i aktywnie pracuje podczas lekcji.

Dobry (4): Uczeń poprawnie rozumie najważniejsze pojęcia, potrafi samodzielnie rozwiązywać typowe zadania i dba o postawy prozdrowotne.

Dostateczny (3): Uczeń zna podstawowe wiadomości, a z pomocą nauczyciela potrafi wykonać proste zadania i omówić podstawy higieny czy żywienia.

Dopuszczający (2): Uczeń ma duże braki, ale wykazuje minimalne zaangażowanie i chęć współpracy, co pozwala na opanowanie najprostszych podstaw.

Niedostateczny (1): Uczeń nie spełnia podstawowych wymagań i odmawia współpracy przy realizacji programu.

Edukacja zdrowotna w klasach VII - VIII szkoły podstawowej podlega tradycyjnemu ocenianiu a ocena z tego przedmiotu wlicza się do średniej i wpływa na promocję do następnej klasy.

Uczniowie oceniani są za wiedzę i umiejętności praktyczne z naciskiem na:

- Umiejętność odróżniania wiarygodnych źródeł informacji od fake newsów,
- Analizę danych medycznych,

- Realizację projektów edukacyjnych,
- Rozwiązywanie problemów na fikcyjnych lub ogólnych przykładach.

Uczniowie oceniani są z 9 kluczowych obszarów:

- Wartości i postawy,
- Zdrowie fizyczne i pierwsza pomoc,
- Aktywność fizyczna,
- Odżywianie,
- Zdrowie psychiczne,
- Zdrowie społeczne,
- Dojrzewanie,
- Zdrowie środowiskowe,
- Internet i profilaktyka uzależnień.

Kryteria na poszczególne oceny:

Celujący (6): Samodzielnie analizuje złożone powiązania między różnymi aspektami zdrowia. Wykazuje wiedzę wykraczającą poza program, krytycznie weryfikuje źródła naukowe i inicjuje działania prozdrowotne w szkole.

Bardzo dobrze (5): Biegle wyjaśnia zależności między zachowaniem a jego skutkami. Bez problemu rozwiązuje zadania problemowe, poprawnie uzasadnia swoje stanowisko za pomocą faktów i bierze aktywny udział w projektach.

Dobry (4): Poprawnie analizuje informacje zdrowotne i potrafi odróżnić dezinformację od prawdy. Samodzielnie wykonuje typowe zadania praktyczne i wyciąga logiczne wnioski.

Dostateczny (3): zna i rozumie podstawowe pojęcia. Potrafi opisać proste mechanizmy dbania o zdrowie, a trudniejsze zadania lub analizy problemowe wykonuje z niewielką pomocą nauczyciela.

Dopuszczający (2): Wykazuje elementarną wiedzę i przy pomocy nauczyciela wykonuje najprostsze zadania praktyczne. Dostrzega jedynie bezpośrednie, krótkoterminowe skutki zachowań ryzykownych.

Niedostateczny (1): Nie opanował podstawowej wiedzy i odmawia współpracy.