

WYMAGANIA EDUKACYJNE

Rok szkolny 2026/2027



Przedmiot: edukacja zdrowotna

Poziom/klasa: IV a

Imię i nazwisko nauczyciela: Beata Janas

I. Wymagania edukacyjne na poszczególne oceny

OCENA ŚRÓDROCZNA/ROCZNA	WYMAGANIA EDUKACYJNE
2 – dopuszczający zapamiętywanie	Z pomocą nauczyciela lub przy użyciu prostych wskazówek: Wymieniam podstawowe elementy zdrowia (zdrowie fizyczne i psychiczne). Nazywam podstawowe emocje (radość, smutek, złość). Wskazuję podstawowe zasady higieny osobistej (mycie rąk, zębów). Odróżniam produkt zdrowy od niezdrowego (np. jabłko vs chipsy). Wiem, że należy ograniczać czas przed ekranem smartfona. Przystąpiłem/-łam do realizacji rocznego doświadczenia edukacyjnego, choć wymagał stałego prowadzenia przez nauczyciela.
3 – dostateczny zrozumienie	Samodzielnie potrafię wykonać typowe, proste zadania: Wyjaśniam, czym różni się zdrowie od choroby. Rozpoznaję i nazywam emocje u siebie oraz u innych osób. Samodzielnie omawiam i stosuję zasady codziennej higieny ciała. Wskazuję najważniejsze elementy talerza zdrowego żywienia (np. konieczność jedzenia warzyw).

	Podaję przykłady bezpiecznych zachowań w drodze do szkoły i podczas zabaw ruchowych. Rozumiem, dlaczego nie wolno podawać danych osobowych nieznajomym w sieci. Zrealizowałem/- łam i krótko opisałem/ - łam swoje roczne doświadczenie edukacyjne.
4 – dobry zastosowanie	Poprawnie i samodzielnie posługuję się zdobytą wiedzą w sytuacjach praktycznych: Definiuję zdrowie jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Proponuję konstruktywne sposoby radzenia sobie ze złością lub strachem (np. głęboki oddech, rozmowa). Komponuję przykładowy całodniowy jadłospis zgodny z zasadami zdrowego żywienia. Wyjaśniam znaczenie snu, odpoczynku i ograniczenia smartfona przed snem dla regeneracji organizmu. Aktywnie współpracuję w grupie, stosując podstawowe zasady komunikacji bez przemocy (empatia, słuchanie rówieśników). Samodzielnie i starannie zrealizowałam roczne doświadczenie edukacyjne, wyciągając z niego proste wnioski (np. wnioski z analizy czasu przed ekranem).
5 – bardzo dobry analiza	Sprawnie łączę wiedzę z różnych obszarów i wykazuje postawę prozdrowotną: Omawiam wpływ stresu na samopoczucie oraz potrafię dobrać i zastosować techniki wyciszające odpowiednie do sytuacji. Analizuję skład prostych produktów spożywczych, świadomie wskazując i eliminując z diety ukryty cukier i produkty wysoko przetworzone. Oceńam własne nawyki dotyczące higieny cyfrowej i potrafię zaplanować swój dzień z zachowaniem balansu ekran-ruch. Wykazuję pełną postawę szacunku i akceptacji wobec różnorodności rówieśników (inny wygląd, stopień sprawności). Z wzorową starannością przeprowadziłem/ - łam doświadczenie edukacyjne, zaprezentowałem/ - łam jego wyniki klasie i wdrożyłem/- łam wyciągnięte wnioski do swojego codziennego życia.

6 – celujący tworzenie i ewaluacja	Wykraczam poza standardowy program i inicjuję działania prozdrowotne: Wykazuję się samodzielnością i kreatywnością – potrafię samodzielnie wyszukiwać i weryfikować informacje o zdrowiu w rzetelnych źródłach (np. na stronach Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej). Jestem liderem w grupie: inicjuję i organizuję klasowe akcje lub minikampanie promujące zdrowy styl życia, właściwe odżywianie czy higienę cyfrową. Reprezentuję postawę asertywną i wspierającą w klasie, pomagając rówieśnikom w rozwiązywaniu konfliktów metodami bez przemocy. Doświadczenie edukacyjne zrealizowałem / - łaam w formie innowacyjnego projektu (np. zorganizował i przeprowadził warsztat przygotowania zdrowych przekąsek dla młodszych klas).
--	--

II. Interpretacja poziomów ocen:

- **Ocena 2 – dopuszczający:** Uczeń odtwarza podstawowe fakty, pojęcia, definicje, terminy (wymienia, wskazuje, rozpoznaje)
- **Ocena 3 – dostateczny:** Uczeń rozumie i wyjaśnia sens informacji (opisuje, streszcza, porównuje)
- **Ocena 4 – dobry:** Uczeń wykorzystuje wiedzę w typowych sytuacjach, rozwiązuje standardowe zadania
- **Ocena 5 – bardzo dobry:** Uczeń analizuje związki (porównuje, argumentuje i uzasadnia) oraz ocenia rozwiązania i wyciąga wnioski
- **Ocena 6 – celujący:** Uczeń samodzielnie tworzy nowe rozwiązania, formułuje wnioski i rozwiązuje nietypowe zadania

III. Uwagi:

- Każdy wyższy poziom obejmuje wymagania z niższych poziomów
- Dokument stanowi podstawę do oceniania klasyfikacyjnego

