Wymagania na poszczególne oceny z przedmiotu Edukacja zdrowotna klasa IV

Klasa 4, program Moje zdrowie		
	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; - wymienia podstawowe produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia; - rozpoznaje warzywa, owoce, wodę jako korzystne dla zdrowia; - wskazuje przykłady fast foodów, słodyczy i napojów słodzonych; - wie jak uprawia się proste rośliny w domu/ogrodzie; - 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, - wskazuje, że urządzenia ekranowe mogą wpływać na zdrowie.

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 - 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, - 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 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.

analiza i ocena	**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 słodyczy 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; - 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.
tworzenie	**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. - 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 uzależnienie od gier; - opracowuje materiały promujące bezpieczne i zdrowe korzystanie z technologii.