

WYMAGANIA EDUKACYJNE – EDUKACJA ZDROWOTNA

KLASY IV–VI

Dział I. Wartości i postawy

Uczeń:

- Traktuje zdrowie jako wartość i zasób.
- Okazuje szacunek sobie i innym, rozwija empatię.
- Prezentuje postawę optymizmu życiowego.

Dział II. Zdrowie fizyczne

Uczeń:

- Omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia.
- Wykonuje czynności higieniczne.
- Wyjaśnia, czym są nadwaga, otyłość, badania profilaktyczne, szczepienia.
- Mierzy temperaturę ciała, rozpoznaje objawy chorób.
- Wie, jak przygotować się do wizyty u lekarza.
- Udziela pierwszej pomocy, wzywa pomoc.

Dział III. Aktywność fizyczna

Uczeń:

- Systematycznie uczestniczy w aktywności fizycznej.
- Promuje aktywność w rodzinie wśród rówieśników.
- Ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej.
- Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i dbające o postawę.
- Stosuje zasady higieny snu.

Dział IV. Odżywianie

Uczeń:

- Stosuje zasady zdrowego żywienia i nawadniania.
- Przygotowuje zdrowe posiłki i przekąski.
- Czyta etykiety produktów spożywczych.
- Ocenia świeżość produktów, unika marnowania żywności.

Dział V. Zdrowie psychiczne

Uczeń:

- Rozpoznaje i nazywa emocje.

- Radzi sobie ze stresem i emocjami.
- Buduje pozytywny obraz siebie i asertywność.
- Rozpoznaje przemoc i wie, gdzie szukać pomocy.
- Rozwija umiejętności komunikacyjne.

Dział VI. Zdrowie społeczne

Uczeń:

- Wyjaśnia pojęcia: przyjaźń, miłość, rodzina.
- Omawia funkcje i atmosferę w rodzinie.
- Radzi sobie ze zmianami w rodzinie.

Dział VII. Dojrzewanie

Uczeń:

- Opisuje zmiany fizyczne i emocjonalne w okresie dojrzewania.
- Stosuje zasady higieny osobistej.
- Omawia cykl miesięczkowy.

Dział VIII. Zdrowie seksualne

Uczeń:

- Charakteryzuje pojęcia: zdrowie seksualne, autonomia cielesna.
- Wie, jak reagować na naruszenie granic.
- Wymienia stereotypy płciowe.

Dział IX. Zdrowie środowiskowe

Uczeń:

- Omawia wpływ zanieczyszczeń na zdrowie.
- Korzysta z aplikacji do pomiaru jakości powietrza i hałasu.
- Podejmuje działania proekologiczne.

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

Uczeń:

- Przestrzega zasad higieny cyfrowej.
- Rozpoznaje cyberprzemoc, hejt, uzależnienia.
- Formułuje argumenty przeciwko używkom.