## Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej w klasie IV

### Zagadnienia na I półrocze

1. Edukacja zdrowotna - po co nam ten przedmiot?
2. Zdrowie jako wartość i codzienny zasób
3. Mam wpływ - odpowiedzialność za własne zdrowie
4. Fakt, opinia czy reklama? Wiarygodne informacje o zdrowiu
5. Codzienna higiena - rutyna, która chroni
6. Zdrowa jama ustna - więcej niż biały uśmiech
7. Masa ciała bez oceniania - jak wspierać zdrowy rozwój
8. Sygnały organizmu - kiedy powiedzieć dorosłemu
9. Temperatura i gorączka - mierzę i obserwuję
10. Wizyta u lekarza i dentysty - jak się przygotować
11. Ruch jako codzienna potrzeba
12. Bezpiecznie na dworze i podczas ćwiczeń
13. Aktywna przerwa zamiast długiego siedzenia
14. Plecak, ławka, ekran - dbam o postawę
15. Oddech i rozluźnienie - jak obniżać napięcie
16. Sen ładuje ciało i mózg

### Zagadnienia na II półrocze

1. Talerz zdrowego żywienia w praktyce
2. Woda - podstawowy napój
3. Śniadanie i przekąska, które wspierają naukę
4. Czytam etykietę - skład, wartość odżywcza, alergeny
5. Świeże czy zepsute? Bezpieczne przechowywanie żywności
6. Nie marnuję jedzenia - planuję rozsądnie
7. Emocje informują - uczę się je nazywać
8. Stres - co dzieje się w ciele i głowie
9. Dobre słowo do siebie - samoocena i optymizm
10. Mówię jasno i z szacunkiem - podstawy asertywności
11. Rodzina i osoby, na które mogę liczyć
12. Natura pomaga zdrowiu
13. Powietrze i hałas wokół nas
14. Higiena cyfrowa - ekran ma swoje miejsce
15. Gdy coś w sieci niepokoi - reaguję i proszę o pomoc
16. Moja mapa zdrowych miejsc - doświadczenie edukacyjne

## Formy sprawdzania osiągnięć ucznia

- odpowiedzi ustne i pisemne oraz krótkie zadania sprawdzające;
- quizy, karty pracy i zadania problemowe;
- analiza sytuacji, materiałów źródłowych, reklam, etykiet i treści cyfrowych;
- zadania praktyczne, symulacje i demonstracje umiejętności;
- projekty indywidualne i zespołowe, prezentacje, plakaty i infografiki;

## Ogólne kryteria oceniania

Kryteria należy odnosić do rzeczywiście zrealizowanych treści. Ocena śródroczna i roczna powinna wynikać z różnorodnych form sprawdzania osiągnięć.

### Ocena celująca (6)

- uczeń w bardzo wysokim stopniu opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie łączy treści z różnych obszarów zdrowia i wykorzystuje je w nowych sytuacjach;
- krytycznie ocenia źródła, rozpoznaje dezinformację i uzasadnia własne wnioski;
- samodzielnie planuje i realizuje działania praktyczne oraz proponuje bezpieczne rozwiązania problemów.

### Ocena bardzo dobra (5)

- uczeń bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości i umiejętności;
- samodzielnie analizuje sytuacje, wskazuje czynniki ryzyka i ochronne oraz uzasadnia decyzje;
- poprawnie korzysta z wiarygodnych źródeł i sprawnie wykonuje zadania praktyczne.

### Ocena dobra (4)

- uczeń opanował większość wymaganych treści i poprawnie wyjaśnia typowe zagadnienia;
- zwykle prawidłowo stosuje wiedzę w praktyce i rozpoznaje bezpieczne działania;
- z niewielką pomocą formułuje wnioski i poprawia popełnione błędy.

### Ocena dostateczna (3)

- uczeń opanował podstawowe wiadomości i umiejętności;
- rozpoznaje najważniejsze pojęcia, zagrożenia i sposoby postępowania;

- wykonuje proste zadania samodzielnie, a trudniejsze z pomocą.

**Ocena dopuszczająca (2)**

- uczeń opanował niezbędne minimum wiadomości i umiejętności;
- z pomocą rozpoznaje podstawowe zasady zdrowia i bezpieczeństwa oraz wskazuje najprostsze rozwiązania;
- podejmuje próbę wykonania prostego zadania według instrukcji.

**Ocena niedostateczna (1)**

- uczeń nie opanował podstawowych wiadomości i umiejętności koniecznych do dalszego uczenia się;
- mimo dostosowanego wsparcia nie rozpoznaje podstawowych zagrożeń, zasad bezpieczeństwa ani właściwych dróg pomocy;
- nie wykonuje prostych zadań w stopniu pozwalającym wykazać podstawowe umiejętności.