

## **Wymagania edukacyjne z edukacji zdrowotnej w klasie 4**

W klasie 4 uczeń rozwija wiedzę i umiejętności dotyczące dbania o zdrowie fizyczne, higieny i profilaktyki, zdrowego odżywiania oraz higieny cyfrowej i bezpieczeństwa w Internecie. Uczy się rozpoznawać sytuacje wymagające pomocy, stosować podstawowe zasady pierwszej pomocy, dokonywać świadomych wyborów żywieniowych oraz bezpiecznie korzystać z technologii.

Wymagania na ocenę wyższą obejmują również wymagania określone dla ocen niższych.

### **Ocena dopuszczająca (2)**

Uczeń:

- wymienia i rozpoznaje podstawowe zasady zdrowego stylu życia, higieny osobistej i profilaktyki oraz wybrane objawy choroby;
- wskazuje sytuacje wymagające pomocy osoby dorosłej lub medycznej oraz rozpoznaje podstawowe zasady postępowania w sytuacji zagrożenia;
- rozpoznaje i wskazuje produkty korzystne i niekorzystne dla zdrowia oraz wodę jako podstawowy napój;
- wymienia podstawowe zasady higieny cyfrowej oraz rozpoznaje najczęstsze zagrożenia związane z Internetem i nadmiernym korzystaniem z urządzeń ekranowych.

### **Ocena dostateczna (3)**

Uczeń:

- wyjaśnia pojęcia związane ze zdrowiem, higieną, profilaktyką, gorączką i szczepieniami oraz opisuje zasady przygotowania do wizyty lekarskiej;
- opisuje właściwe postępowanie w przypadku wybranych objawów choroby i w prostych sytuacjach zagrożenia zdrowia;
- wyjaśnia zasady zdrowego żywienia i nawadniania, profilaktyki nadwagi i otyłości oraz podstawowe zasady przechowywania żywności;
- wyjaśnia znaczenie higieny cyfrowej, domowych zasad ekranowych oraz opisuje wybrane zagrożenia internetowe i sposoby szukania pomocy.

### **Ocena dobra (4)**

Uczeń:

- stosuje zasady higieny osobistej, mierzy temperaturę ciała, dobiera właściwe zachowanie do objawów choroby i wykonuje podstawowe czynności pierwszej pomocy;
- stosuje zasady zdrowego żywienia i nawadniania oraz przygotowuje proste zdrowe posiłki, napoje i przekąski;
- odczytuje podstawowe informacje z etykiet żywności, ocenia świeżość produktów i stosuje właściwe sposoby ich przechowywania;

- stosuje zasady higieny cyfrowej i ekranowej oraz dobiera właściwy sposób reagowania na zagrożenia w Internecie i wskazuje osoby lub miejsca, w których można uzyskać pomoc.

### **Ocena bardzo dobra (5)**

Uczeń:

- analizuje i uzasadnia znaczenie profilaktyki, szczepień, badań profilaktycznych, higieny oraz korzystania z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu;
- ocenia sytuacje i objawy wymagające konsultacji z osobą dorosłą, lekarzem lub wezwania pomocy oraz uzasadnia właściwy sposób postępowania;
- analizuje skład i oznakowanie produktów, uzasadnia wybory żywieniowe, ocenia wpływ wybranych produktów i napojów na zdrowie oraz sposoby ograniczania marnowania żywności;
- analizuje wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie i relacje, ocenia ryzyko zagrożeń internetowych oraz uzasadnia potrzebę przestrzegania zasad bezpieczeństwa i higieny cyfrowej.

### **Ocena celująca (6)**

Uczeń:

- projektuje własny plan dbania o zdrowie fizyczne, higienę i profilaktykę oraz opracowuje schemat właściwego postępowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia;
- projektuje zdrowy posiłek lub drugie śniadanie i tworzy plan zakupów uwzględniający zasady zdrowego żywienia oraz ograniczanie marnowania żywności;
- tworzy zasady zdrowego i bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych oraz opracowuje sposób reagowania na zagrożenia internetowe;
- wykorzystuje zdobytą wiedzę w nowych sytuacjach oraz proponuje konkretne rozwiązania wspierające zdrowie i bezpieczeństwo własne i innych osób.