

WYMAGANIA EDUKACYJNE Z EDUKACJI ZDROWOTNEJ

dla uczniów klas IV–VIII szkoły podstawowej

1. Cele edukacji zdrowotnej

Celem zajęć edukacji zdrowotnej jest wyposażenie uczniów w wiedzę, umiejętności i postawy umożliwiające podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji dotyczących własnego zdrowia oraz zdrowia innych osób.

Uczeń powinien w szczególności:

- rozumieć znaczenie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego;
- znać podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- rozwijać umiejętność rozpoznawania własnych potrzeb i emocji;
- znać sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami;
- znać zasady prawidłowego odżywiania, higieny i aktywności fizycznej;
- rozumieć znaczenie odpoczynku i odpowiedniej ilości snu;
- znać zasady bezpieczeństwa w życiu codziennym i w internecie;
- rozpoznawać zagrożenia związane z uzależnieniami;
- rozwijać umiejętność budowania prawidłowych relacji z innymi ludźmi;
- znać zasady udzielania pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia;
- rozumieć znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje zdrowotne;
- szanować godność, granice i prawa innych osób.

Zakres tematyczny jest zgodny z podstawą programową edukacji zdrowotnej, która obejmuje m.in. wartości i postawy, zdrowie fizyczne, aktywność fizyczną, odżywianie, zdrowie psychiczne i społeczne, dojrzewanie, zdrowie środowiskowe oraz internet i profilaktykę uzależnień.

2. Wymagania edukacyjne według klas

KLASA IV

Uczeń zna i rozumie:

- pojęcie zdrowia oraz podstawowe czynniki wpływające na zdrowie;
- zasady higieny osobistej;
- znaczenie regularnego mycia rąk, zębów i dbania o higienę całego ciała;
- znaczenie odpowiedniej ilości snu i odpoczynku;
- zasady prawidłowego odżywiania;
- znaczenie regularnej aktywności fizycznej;
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w domu, szkole i podczas wypoczynku;
- podstawowe emocje i sposoby ich wyrażania;
- znaczenie przyjaźni, współpracy i życzliwości;

- zasady bezpiecznego korzystania z internetu.

Uczeń potrafi:

- zaplanować prosty, zdrowy rozkład dnia;
 - wskazać zachowania sprzyjające zdrowiu;
 - przygotować przykładowy zdrowy jadłospis;
 - rozpoznać podstawowe emocje u siebie i innych;
 - zastosować proste sposoby radzenia sobie ze złością, stresem i napięciem;
 - przestrzegać zasad higieny osobistej;
 - wskazać sytuacje, w których należy zwrócić się o pomoc do osoby dorosłej;
 - stosować zasady bezpiecznego korzystania z internetu.
-

KLASA V

Uczeń zna i rozumie:

- zależność pomiędzy stylem życia a zdrowiem;
- znaczenie aktywności fizycznej dla organizmu;
- zasady racjonalnego odżywiania;
- znaczenie nawodnienia organizmu;
- podstawowe zasady higieny psychicznej;
- sposoby radzenia sobie ze stresem;
- znaczenie relacji rodzinnych i rówieśniczych;
- zasady komunikowania swoich potrzeb;
- zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych;
- podstawowe informacje dotyczące zmian zachodzących w organizmie w okresie dojrzewania.

Uczeń potrafi:

- ocenić swoje codzienne nawyki pod kątem zdrowia;
 - zaplanować aktywny wypoczynek;
 - odróżnić zachowania sprzyjające zdrowiu od zachowań ryzykownych;
 - wskazać konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
 - komunikować swoje potrzeby w sposób kulturalny i bezpieczny;
 - rozpoznać sytuacje, w których ktoś przekracza jego granice;
 - wskazać osoby i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc.
-

KLASA VI

Uczeń zna i rozumie:

- zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w okresie dojrzewania;
- znaczenie higieny w okresie dojrzewania;
- znaczenie akceptacji własnego ciała;
- wpływ snu, odżywiania i aktywności fizycznej na rozwój organizmu;
- podstawowe zasady zdrowia psychicznego;
- sposoby zapobiegania sytuacjom przemocy i cyberprzemocy;
- znaczenie szacunku, empatii i odpowiedzialności w relacjach;
- konsekwencje stosowania substancji psychoaktywnych;
- podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych.

Uczeń potrafi:

- opisać podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- stosować zasady higieny odpowiednie do wieku;
- rozpoznawać sytuacje mogące zagrażać zdrowiu psychicznemu;
- wskazać sposoby uzyskania pomocy w przypadku przemocy;
- odróżnić informacje wiarygodne od fałszywych informacji dotyczących zdrowia;
- podejmować odpowiedzialne decyzje dotyczące własnego zdrowia;
- respektować granice innych osób.

KLASA VII

Uczeń zna i rozumie:

- biologiczne i psychiczne aspekty okresu dojrzewania;
- znaczenie zmian hormonalnych zachodzących w organizmie;
- zasady higieny i dbania o zdrowie w okresie dojrzewania;
- znaczenie prawidłowego obrazu własnego ciała;
- wpływ presji rówieśniczej i społecznej na podejmowane decyzje;
- zasady budowania zdrowych relacji;
- znaczenie szacunku, zaufania, odpowiedzialności i komunikacji;
- zagrożenia wynikające z używania substancji psychoaktywnych;
- konsekwencje przemocy fizycznej, psychicznej i seksualnej;
- zasady bezpieczeństwa w kontaktach internetowych.

Uczeń potrafi:

- wyjaśnić podstawowe zmiany zachodzące w okresie dojrzewania;
- wskazać sposoby dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne;
- rozpoznawać zachowania świadczące o przekraczaniu granic;
- asertywnie odmówić w sytuacji nacisku;
- rozpoznawać sytuacje przemocy i odpowiednio na nie reagować;
- wskazać osoby i instytucje, które mogą udzielić pomocy;

- krytycznie analizować treści dotyczące zdrowia dostępne w internecie;
 - podejmować decyzje z uwzględnieniem ich konsekwencji dla zdrowia.
-

KLASA VIII

Uczeń zna i rozumie:

- zależności pomiędzy zdrowiem fizycznym, psychicznym i społecznym;
- znaczenie odpowiedzialności za własne decyzje zdrowotne;
- zasady budowania dojrzałych i bezpiecznych relacji;
- znaczenie wzajemnego szacunku i poszanowania granic;
- mechanizmy powstawania uzależnień;
- wpływ mediów i internetu na obraz własnego ciała i poczucie własnej wartości;
- podstawowe zasady profilaktyki chorób;
- znaczenie badań profilaktycznych;
- zasady korzystania z pomocy medycznej i psychologicznej;
- znaczenie świadomego podejmowania decyzji dotyczących zdrowia.

Uczeń potrafi:

- samodzielnie oceniać swoje zachowania pod kątem ich wpływu na zdrowie;
 - opracować plan działań sprzyjających zdrowiu fizycznemu i psychicznemu;
 - rozpoznawać zachowania ryzykowne;
 - podejmować odpowiedzialne decyzje;
 - reagować na przemoc i sytuacje zagrażające bezpieczeństwu;
 - korzystać z wiarygodnych źródeł informacji dotyczących zdrowia;
 - znać możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy;
 - wykorzystywać wiedzę dotyczącą zdrowia w życiu codziennym.
-

3. Dwie godziny dotyczące zdrowia i edukacji seksualnej

Treści dotyczące zdrowia seksualnego powinny być prowadzone w sposób dostosowany do wieku, dojrzałości psychofizycznej uczniów oraz obowiązujących przepisów.

Godzina 1 – „Dojrzewanie, ciało i szacunek do własnych granic”

Cele zajęć:

Uczeń:

- zna podstawowe zmiany fizyczne i emocjonalne zachodzące podczas dojrzewania;
- rozumie, że tempo dojrzewania może być różne u poszczególnych osób;
- zna zasady higieny w okresie dojrzewania;
- rozumie znaczenie akceptacji własnego ciała;
- zna pojęcie granic osobistych;
- rozumie, że każdy człowiek ma prawo do poszanowania swojej prywatności i godności;
- potrafi powiedzieć „nie” w sytuacji, która powoduje dyskomfort;
- wie, do kogo może zwrócić się o pomoc w przypadku naruszenia jego granic.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia:

Uczeń potrafi:

- wymienić podstawowe zmiany zachodzące podczas dojrzewania;
- wskazać zasady higieny związane z dojrzewaniem;
- wyjaśnić, dlaczego ludzie dojrzewają w różnym tempie;
- podać przykłady sytuacji, w których należy respektować prywatność drugiej osoby;
- zastosować komunikat asertywny w sytuacji przekraczania jego granic.

Godzina 2 – „Bezpieczne relacje, zgoda i odpowiedzialność”

Cele zajęć:

Uczeń:

- rozumie znaczenie wzajemnego szacunku w relacjach;
- zna znaczenie pojęcia zgody i dobrowolności;
- rozumie, że zgoda powinna być świadoma i może zostać wycofana;
- zna podstawowe zasady bezpieczeństwa w relacjach rówieśniczych i w internecie;
- potrafi rozpoznać zachowania manipulacyjne, przemocowe lub naruszające granice;
- wie, gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia;
- rozumie znaczenie odpowiedzialności za własne zachowania i decyzje.

Oczekiwane osiągnięcia ucznia:

Uczeń potrafi:

- podać przykłady zdrowych i bezpiecznych relacji;
- rozpoznać sytuację, w której dochodzi do przekraczania granic;
- wyjaśnić znaczenie wzajemnego szacunku;
- wskazać, że zgoda nie może być wymuszana;
- odmówić w sytuacji nacisku;
- wskazać osoby dorosłe i instytucje, do których można zwrócić się o pomoc;
- stosować zasady bezpieczeństwa podczas kontaktów internetowych.

4. Kryteria oceniania

W edukacji zdrowotnej ocenie podlegają przede wszystkim **wiedza, rozumienie zagadnień oraz umiejętność zastosowania jej w praktyce**, a nie osobiste przekonania, doświadczenia, poglądy czy sytuacja rodzinna ucznia.

Ocena celująca

Uczeń:

- posiada wiedzę wykraczającą poza wymagania podstawowe;
- samodzielnie analizuje problemy związane ze zdrowiem;
- potrafi uzasadnić swoje decyzje;
- aktywnie uczestniczy w zajęciach;
- odpowiedzialnie i krytycznie korzysta z informacji dotyczących zdrowia;
- potrafi zastosować wiedzę w sytuacjach praktycznych.

Ocena bardzo dobra

Uczeń:

- bardzo dobrze opanował wymagane wiadomości;
- samodzielnie rozwiązuje typowe problemy;
- prawidłowo interpretuje informacje dotyczące zdrowia;
- potrafi zastosować poznane zasady w codziennym życiu;
- aktywnie i kulturalnie uczestniczy w zajęciach.

Ocena dobra

Uczeń:

- opanował większość wymaganych wiadomości;
- prawidłowo wykonuje typowe zadania;
- potrafi wskazać podstawowe sposoby dbania o zdrowie;
- zna zasady bezpieczeństwa i potrafi je zastosować w typowych sytuacjach.

Ocena dostateczna

Uczeń:

- opanował podstawowe wiadomości;
- z pomocą nauczyciela rozwiązuje proste problemy;
- zna podstawowe zasady zdrowego stylu życia;
- potrafi wymienić podstawowe zagrożenia zdrowotne i sposoby zapobiegania im.

Ocena dopuszczająca

Uczeń:

- opanował niezbędne minimum wiadomości;
- z pomocą nauczyciela wykonuje podstawowe zadania;
- zna wybrane zasady bezpieczeństwa i higieny;
- potrafi wskazać podstawowe sposoby uzyskania pomocy.

Ocena niedostateczna

Uczeń:

- nie opanował wiadomości i umiejętności niezbędnych do dalszego kształcenia;
- mimo pomocy nauczyciela nie potrafi wykonać podstawowych zadań;
- nie potrafi wskazać podstawowych zasad dotyczących bezpieczeństwa i ochrony zdrowia.

5. Zasady organizacji i oceniania

1. Ocenianie powinno wspierać proces uczenia się i kształtować odpowiedzialność ucznia za własne zdrowie.
2. Nie ocenia się osobistych przekonań, doświadczeń, sytuacji rodzinnej ani gotowości ucznia do ujawniania prywatnych informacji.
3. Uczeń nie powinien być zobowiązany do publicznego wypowiadania się na temat własnego życia osobistego.
4. W czasie zajęć należy zapewnić atmosferę bezpieczeństwa, szacunku i poufności w granicach określonych przepisami prawa.
5. Wskazane jest stosowanie metod aktywizujących: dyskusji, pracy w grupach, analizy sytuacji problemowych, scenek, ćwiczeń praktycznych, projektów i pracy z wiarygodnymi materiałami edukacyjnymi.
6. Treści dotyczące dojrzewania, relacji i zdrowia seksualnego powinny być przekazywane językiem dostosowanym do wieku uczniów, bez zawstydzania i wartościowania ucznia.
7. W przypadku ujawnienia przez ucznia sytuacji przemocy, wykorzystania lub zagrożenia jego bezpieczeństwa nauczyciel postępuje zgodnie z obowiązującymi w szkole procedurami ochrony małoletnich.

6. Zasada nadrzędna

Edukacja zdrowotna ma służyć rozwijaniu u ucznia **wiedzy, odpowiedzialności, samodzielności, poczucia własnej wartości oraz umiejętności dbania o zdrowie i bezpieczeństwo własne oraz innych osób.**

Wymagania powinny być dostosowywane do wieku, możliwości psychofizycznych uczniów oraz ich indywidualnych potrzeb e