

Wymagania edukacyjne z EDUKACJI ZDROWOTNA – klasa 4

Opracowano na podstawie **podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej** oraz programu nauczania edukacji zdrowotnej dla klas 4–6 szkoły podstawowej. Program odwołuje się m.in. do rozporządzenia Ministra Edukacji z 6 marca 2025 r. zmieniającego podstawę programową kształcenia ogólnego.

Nazwa Programu: „Moje zdrowie” – program nauczania edukacji zdrowotnej w klasach 4–6 szkoły podstawowej.

Autor: **Katarzyna Przybysz**

Ocena	Wymagania edukacyjne
2 – dopuszczająca	Uczeń rozpoznaje i wymienia podstawowe zasady zdrowego stylu życia, higieny osobistej, zdrowego odżywiania i higieny cyfrowej. Wskazuje podstawowe produkty korzystne dla zdrowia, podstawowe informacje na etykietach produktów oraz wybrane zagrożenia związane z korzystaniem z Internetu. Rozpoznaje wybrane objawy choroby i sytuacje wymagające wezwania pomocy.
3 – dostateczna	Uczeń omawia pojęcie zdrowia i zdrowego stylu życia oraz znaczenie higieny osobistej. Wyjaśnia podstawowe zasady profilaktyki nadwagi i otyłości, zdrowego nawadniania i regularnego spożywania posiłków. Rozpoznaje informacje o wartości odżywczej i alergenach na etykietach. Omawia podstawowe zasady higieny cyfrowej oraz zagrożenia związane z niewłaściwym korzystaniem z Internetu. Wskazuje zasady przygotowania do wizyty lekarskiej i podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.
4 – dobra	Uczeń wyjaśnia zależności między stylem życia a zdrowiem oraz znaczeniem higieny, odżywiania i profilaktyki. Stosuje zasady zdrowego żywienia, dobiera produkty bogate w podstawowe składniki odżywcze, ocenia ich świeżość i rozpoznaje oznaki psucia się żywności. Stosuje podstawowe zasady przechowywania żywności. Analizuje informacje zawarte na etykietach produktów. Przestrzega zasad higieny cyfrowej, rozpoznaje zagrożenia w sieci i wskazuje właściwe sposoby reagowania.
5 – bardzo dobra	Uczeń samodzielnie stosuje, analizuje i dobiera działania służące ochronie i poprawie zdrowia. Przygotowuje proste zdrowe posiłki i przekąski, planuje drugie śniadanie, stosuje zasady zdrowego nawadniania oraz podejmuje działania ograniczające marnowanie żywności. Korzysta z wiarygodnych źródeł informacji o zdrowiu i wiarygodnych aplikacji do analizy składu produktów. Prawidłowo postępuje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia zgodnie z zasadami pierwszej pomocy. Stosuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, analizuje zagrożenia i dobiera właściwe sposoby reagowania oraz uzyskania pomocy.

6 – celująca	Uczeń samodzielnie analizuje, ocenia i planuje działania związane ze zdrowiem fizycznym, odżywianiem i bezpieczeństwem cyfrowym. Łączy informacje dotyczące zdrowego stylu życia, higieny, profilaktyki, odżywiania i korzystania z Internetu, ocenia ich znaczenie dla zdrowia oraz uzasadnia dokonywane wybory. Samodzielnie planuje zdrowe posiłki i działania ograniczające marnowanie żywności, wykorzystuje wiarygodne informacje do podejmowania świadomych decyzji oraz projektuje rozwiązania służące bezpiecznemu korzystaniu z technologii i Internetu. W sytuacjach zagrożenia właściwie ocenia sytuację i podejmuje odpowiednie działania zgodne z poznanymi zasadami.
---------------------	--