

EDUKACJA ZDROWOTNA – WYMAGANIA EDUKACYJNE

Klasa IV

- Wiedza: – Rozumie, że zdrowie jest wartością nadrzędną. – Zna podstawowe zasady higieny osobistej i higieny otoczenia. – Wie, dlaczego aktywność fizyczna jest ważna dla zdrowia. – Zna podstawowe zasady prawidłowego odżywiania. – Rozpoznaje podstawowe emocje własne i innych osób. – Zna zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych.
- Umiejętności: – Potrafi wskazać sposoby dbania o higienę osobistą. – Umie zaplanować aktywną formę spędzania wolnego czasu. – Potrafi odróżnić zdrowe i niezdrowe produkty żywnościowe. – Stosuje proste techniki radzenia sobie ze stresem. – Potrafi zachować się w sytuacji zagrożenia zdrowia w internecie.
- Postawy: – Okazuje szacunek dla zdrowia swojego i innych. – Chętnie podejmuje aktywność fizyczną. – Wykazuje odpowiedzialność w dbaniu o higienę. – Rozwija postawę ostrożności i bezpieczeństwa online. – Buduje pozytywne relacje w grupie rówieśniczej.

Klasa V

- Wiedza: – Zna czynniki wpływające na zdrowie fizyczne (dieta, sen, ruch). – Rozumie znaczenie regularnego odpoczynku. – Zna zasady racjonalnego odżywiania i umie analizować etykiety produktów. – Orientuje się w podstawowych zmianach okresu dojrzewania. – Zna zasady bezpieczeństwa w internecie i zagrożenia wynikające z nadmiernego korzystania z mediów.
- Umiejętności: – Potrafi zaplanować aktywną formę odpoczynku. – Analizuje i interpretuje informacje na etykietach produktów spożywczych. – Potrafi nazwać zmiany zachodzące w ciele w okresie dojrzewania. – Stosuje zasady higieny pracy umysłowej i odpoczynku. – Potrafi odróżnić rzetelne źródła informacji w internecie od fałszywych.
- Postawy: – Przejawia odpowiedzialność za swoje zdrowie. – Podejmuje świadome decyzje dotyczące stylu życia. – Okazuje tolerancję wobec zmian rozwojowych swoich i innych. – Rozwija krytyczne podejście do treści w internecie. – Buduje pozytywną samoocenę i poczucie własnej wartości.

Klasa VI

- Wiedza: – Zna sposoby wzmacniania odporności organizmu. – Rozumie znaczenie systematycznej aktywności fizycznej. – Zna metody radzenia sobie z emocjami i stresem. – Wie, jakie zagrożenia dla zdrowia niesie palenie tytoniu, alkohol i inne

substancje. – Zna podstawowe zasady zdrowia psychicznego i znaczenie relacji społecznych.

- Umiejętności: – Potrafi opracować plan tygodniowej aktywności ruchowej. – Stosuje proste techniki relaksacyjne. – Rozpoznaje objawy stresu i potrafi im przeciwdziałać. – Umie wskazać negatywne skutki używek i uzależnień. – Potrafi rozwiązywać konflikty w grupie rówieśniczej.

- Postawy: – Podejmuje regularną aktywność ruchową. – Wykazuje odpowiedzialność w relacjach z rówieśnikami. – Przejawia postawę asertywną wobec używek. – Okazuje empatię wobec innych. – Ceni zdrowie psychiczne i dba o równowagę emocjonalną.

Klasa VII

- Wiedza: – Analizuje wpływ stylu życia na zdrowie fizyczne i psychiczne. – Rozumie mechanizmy powstawania uzależnień. – Zna zasady świadomego i bezpiecznego odżywiania. – Zna konsekwencje braku aktywności fizycznej. – Rozumie znaczenie odpowiedzialności w relacjach społecznych i rodzinnych.

- Umiejętności: – Potrafi samodzielnie zaplanować tygodniowy plan aktywności fizycznej. – Świadomie dokonuje wyborów żywieniowych. – Potrafi wskazać sposoby zapobiegania uzależnieniom. – Analizuje swoje mocne strony i obszary do rozwoju. – Potrafi szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych.

- Postawy: – Kształtuje postawę odpowiedzialności za własne decyzje. – Wykazuje gotowość do współpracy i pomocy innym. – Jest otwarty na rozmowę o trudnościach i emocjach. – Rozwija krytyczne myślenie w zakresie zdrowia i stylu życia. – Podejmuje świadome działania prozdrowotne.

Klasa VIII

- Wiedza: – Zna wpływ środowiska na zdrowie jednostki i społeczności. – Rozumie procesy dojrzewania i odpowiedzialności związane ze zdrowiem seksualnym. – Zna zagrożenia wynikające z presji rówieśniczej i uzależnień. – Rozumie mechanizmy dbania o zdrowie psychiczne i równowagę emocjonalną. – Zna instytucje i organizacje wspierające zdrowie i pomoc w kryzysach.

- Umiejętności: – Potrafi analizować zagrożenia środowiskowe dla zdrowia. – Świadomie podejmuje decyzje dotyczące dojrzewania i relacji. – Potrafi odmawiać w sytuacjach presji rówieśniczej. – Stosuje techniki dbania o zdrowie psychiczne i dobrostan. – Potrafi korzystać z wiarygodnych źródeł wiedzy o zdrowiu.

- Postawy: – Odpowiedzialnie podchodzi do kwestii związanych ze zdrowiem seksualnym. – Rozwija świadomość ekologiczną i troskę o zdrowie środowiskowe. – Kształtuje postawę asertywną wobec zagrożeń i presji rówieśniczej. – Przejawia gotowość do podejmowania działań na rzecz zdrowia społeczności. – Buduje postawę otwartości i empatii wobec osób w trudnej sytuacji.

Opracowano na podstawie:

HOLISTYCZNA EDUKACJA PROZDROWOTNA W SZKOLE PODSTAWOWEJ –
CIAŁO, UMYŚŁ, DUCH – program nauczania edukacja zdrowotna
Szkoła Podstawowa nr 3 w Mińsku Mazowieckim